20. 11. 80 · DM 2,50

Heft 25
C 3081 D

# FÜR SIE

# ADVENT

**Backen:** Lebkuchen, Hexenhaus, Plätzchen, Torten

**Stricken:** Festliche Oberteile

**Basteln:** Krippe, Sterne, Nikolausstiefel

**Schmücken:** Adventskränze und Tannenbäume

**Kurzurlaub:** Weihnachtsmärkte in Deutschland

**Frisuren:** Drei Frauen, zehn Vorschläge

**Beilage:** Schöner Reisen 1981

# Tabac Original. Der individuelle Duft. Erfolgreich als Serie.

## Männer haben ihre Freude daran.

MAURER+WIRTZ

# FÜR SIE

Redaktion FÜR SIE, Poßmoorweg 1,
2000 Hamburg 60, Telefon (040) 2 71 70,
Fernschreiber 213 214.

Heft 25
vom 20. November 1980.
Viele schöne vorweihnachtliche Back- und Bastelideen mit Anleitungen und Rezepten finden Sie in unserem großen Advents-Sonderteil ab Seite 8.

Lecker duftende Weihnachtsplätzchen. Rezepte Seite 28.

Krippe als Weihnachtsschmuck für Ihr Heim. Seite 8.

Festliches, gestrickt und genäht: Glanz und Glimmer geben den Ton an. Seite 36.

## BASTELN & BACKEN

8 Sonderteil: Alles Schöne zum Advent
10 Adventskränze zum Bestellen
12 Glanzbilder: Alte Bekannte als Weihnachtsgäste
14 Gedruckte Grüße
16 Adventskalender
20 Nikolausstiefel
22 Vogelhäuschen als Bausatz
24 Zwei Puppen zum Liebhaben
26 Sternkerzen
28 Bunte Plätzchen mit Profil
30 Torten: Mit Mandeln, Rosinen und Marzipan
32 Pfefferkuchenhaus
78 Anleitungen und Rezepte zum Advents-Sonderteil

## MODE

36 Zum Selbermachen: Neuer Glitzerstrick für festliche Stunden
46 Ein bißchen Romantik mit Folklore
52 Mode für Mollige bis Größe 48
59 Herstellernachweis
60 FÜR SIE-Ullsteinschnitte
65 Schnittbestellung
66 Shop für junge Leute
72 FÜR SIE-Häkel-Abc zum Sammeln
74 Schnell selbstgenäht: Kleider für den großen Auftritt

## KOSMETIK

71 Kosmetik für junge Leute
100 Frisuren für festliche Gelegenheiten
106 FÜR SIE löst Ihr Haarproblem
110 Beratung: Hautpflege

## AKTUELLES

4 Von uns für Sie
6 Die aktuelle Frage: Karriere beim Fernsehen – Frauen unerwünscht?
114 Männer in Frauenberufen
120 Tatsachen und Tips – das Nachrichtenmagazin der FÜR SIE
122 Briefe an FÜR SIE
127 Eine behinderte junge Frau meistert ihr Leben

## REISE

132 Weihnachtsmärkte in Deutschland
135 Reisenotizen

## KINDER

124 Wie ein Kind selbständig wird
139 Wenn junge Leute fragen: Wozu leben wir eigentlich?
143 Die Seite für euch

## UNTERHALTUNG

125 Rätselauflösungen
147 FÜR SIE-Rätselturnier
154 Die FÜR SIE-Erzählung: Das Fenster
198 Computer-Horoskop für ein ganzes Jahr
200 Horoskop

## RAT

150 Prof. Müller-Luckmann über Partnerprobleme
152 FÜR SIE-Aussprache

## EINKAUFSBERATUNG

144 Von FÜR SIE getestet: Bahn frei für gute Schlitten
233 Kleine Helfer fürs Heimbüro
240 Von FÜR SIE getestet: Farbfernseher

## FÜR SIE JOURNAL

165 Versicherungen: Sicherheit in allen Lebenslagen

## MEDIZIN

158 Warum Stillen so wichtig ist
162 Der FÜR SIE-Hausarzt
162 FÜR SIE-Gesundheitsfibel zum Sammeln

## REZEPTE

202 Schinken – und was sie alles damit kochen können
210 Was koche ich morgen?
212 Die FÜR SIE-Kurzdiät: Schlanker mit Wurst
217 Desserts von A–Z zum Sammeln
220 FÜR SIE-Backclub
221 Deutsche Leibgerichte

## WOHNEN

226 Bunte Träume für grüne Bäume
238 Räuchermännchen
243 FÜR SIE löst Ihr Wohnproblem: Aus einer kahlen Diele wird ein wohnlicher Empfang

96 Impressum
244 Im nächsten Heft

Schön frisiert und mit Schleifen und Bändern verziert. Viele Vorschläge ab Seite 100.

Die schönsten deutschen Weihnachtsmärkte. Seite 132.

Schinken in allen Variationen. Gerichte ab Seite 202.

Lustig, duftig: Räuchermännchen zum Kaufen. Seite 238.

# Von uns für Sie

Informationen aus der Redaktion

## Hallo, „Herrlein vom Amt“!

Liebe Leserin,
lieber Leser!
Wenn eine Frau Flugzeug- oder Lokführer wird, dann macht das Schlagzeilen. Frauen in Männerberufen, das ist eben

Zwei männliche Kindergärtner: Lutz Köpcke, Sven Hinrichsen.

allemal ein Thema. Aber was ist mit den Männern, die sich – in zunehmender Zahl – in jenen Berufsbereichen bewähren, die bisher als typisch weiblich galten? Es gibt sie nämlich, das „Herrlein vom Amt“, den „Kindergärtner“, den Putzmann, den Sekretär. FÜR SIE fragte Männer, die sich für „Frauenberufe“ entschieden, nach Erfahrungen am Arbeitsplatz, nach Selbstwertgefühl und nach der Reaktion der Umwelt. Mehr ab Seite 114.

Hochzeit ganz in Weiß: Anke-Christiane, querschnittgelähmt.

Die Braut war ganz in Weiß, auf dem Kopf trug sie einen Kranz aus roten Röschen. „Aber einen Schleier“, sagt Anke-Christiane Ramke, geborene Wähling, „den wollte ich nicht zu den Stützen.“ Und Stützen mußten sein, auch am Hochzeitstag. Denn Anke, 27 Jahre alt, ist querschnittgelähmt seit ihrem siebenten Lebensjahr. Mit Energie und Disziplin hat sie es geschafft, sich aus dem Rollstuhl herauszuarbeiten, sie hat einen Beruf, ist seit einem Monat verheiratet, und Kinder will sie auch. „Ich will so normal wie irgend möglich leben“, sagt sie, „ich will kein Mensch zweiter Klasse sein.“ Lesen Sie ab Seite 127, was Anke vom Jahr 1981 erwartet, das die Vereinten Nationen zum „Jahr der Behinderten‘ deklariert haben.

Die FÜR SIE-Redaktion hat – so „ganz nebenbei“ – drei neue schöne Spezialhefte produziert, die Sie jetzt überall kaufen können: „Kochrezepte aus 16 Ländern“ (Spezialheft-Nr. 148) heißt das eine, „Weihnachten“ (Nr. 149) das andere und „Backen von A bis Z“ (Nr. 150) das dritte. Drei neue Spezialhefte von dauerhaftem Wert, gemacht von den Fachleuten unserer FÜR SIE. Klar, daß wir Ihnen diese Hefte aus eigener „Werkstatt“ empfehlen möchten – zum Beispiel als Geschenk für Weihnachten, für Muttis, Omis, Tanten und gute Freunde. Drei praktische Spezialhefte mit vielen schönen und leckeren Ideen zum Selbermachen.

Cheflayouterin der FÜR SIE-Spezialhefte: Heidi U. Clarus.

Die plakativen Titelbilder hat Heidi Clarus, Cheflayouterin der FÜR SIE-Spezialhefte, entworfen. Auf ihrem Schreibtisch in der Redaktion liegen übrigens schon die Entwürfe für fünf neue Spezialhefte, die FÜR SIE im nächsten Jahr herausbringt – hoffentlich zu Ihrer Freude. Spezialhefte mit Themen, bei denen FÜR SIE kompetent ist: Diät, Stricken, Häkeln, Handarbeiten im weitesten Sinn, Mode, Backen, Basteln.

*Schöne Tage mit FÜR SIE!*
*Ihre FÜR SIE-Redaktion.*

Geschenkidee: Neue Spezialhefte aus der FÜR SIE-Redaktion.

Fotos: Norbert Radler, Gerd Lindemann, Phillips Photographie ★


Von Natur aus Qualität

Naturbelassene Pflanzen-Extrakte, Öle und Fette garantieren die hochwertige Qualität der echten Speick Seife.

Speick Seife

ravissa hat was. Da schwingt was. Da springt was über.
Und das kommt an.

# ravissa

Eau de Toilette
langanhaltend

*hat was...*

Eau de Toilette
Eau de Toilette Spray
Parfum
Parfum Spray
Luxusseife

MAURER+WIRTZ

# Karriere beim Fernsehen – Frauen unerwünscht?

Die erste, die auf die heilige Kuh stieg, war Carmen Thomas. Die durfte, von ZDF-Sportchef Hanns-Joachim Friedrichs hochgehoben, vor sieben Jahren das ZDF-Sportstudio moderieren, bis dahin eine uneinnehmbare Männerdomäne. Das Ereignis brachte mehr Schlagzeilen als die Wahl eines Fernsehintendanten. Waren Frauen im Fernsehen doch bis dahin allenfalls als schön frisierte Dekoration eingesetzt worden, beauftragt, vorgeschriebene Texte möglichst fehlerfrei und breitstrahlend in die Kamera zu lächeln. Als Carmen Thomas sich das erste Mal verhaspelte – und den Club „Schalke 04" in 05 veränderte –, war klar: Frauen sind zu doof fürs Sportstudio. Die Pionierin mußte gehen. Weil es die Zuschauer forderten?

*Sissy de Maas, 33, ZDF-„Sportstudio": „Die Zuschauer reagieren positiv. Skeptisch sind meist nur die Kollegen."*

Sissy de Maas, die nach einem guten halben Jahrzehnt einen neuen Anlauf nehmen durfte, als Frau ihren Mann im Sportstudio zu stehen, ist anderer Meinung: „Die Zuschauer sind Frauen gegenüber positiv eingestellt. Viel kritischer und skeptischer sind die Kollegen." Ein Beispiel aus ihrer Abteilung, in der fünfzig Männer mit oder gegen vier Frauen arbeiten: „Wenn jemand in der Konferenz sagt, wir sollten den Torwart von Bayern München ins Studio holen, kann sich ein Mann die Frage erlauben: Wie heißt denn der? Wenn ich das fragen würde, hieße es: Na, den hättest du aber kennen müssen."

Eine männliche Übermacht duckt die Frauen in Deutschlands Fernsehanstalten. Erfolgreich verhindert sie bislang, daß Frauen mehr als eine Alibifunktion auf dem Bildschirm einnehmen können. Von den bis zu dreißig Prozent weiblichen Mitarbeitern, die ARD und ZDF statistisch ausweisen, schafft nur ein Bruchteil den Klimmzug in verantwortliche Redakteursstellen – beim Kölner WDR etwa von 1200 Frauen nur zehn. Kaum einem Dutzend Frauen erlauben ARD und ZDF die eigene Moderation.

*Lea Rosh, 44, „Kennzeichen D": „Männer wollen sich Konkurrenz vom Hals halten."*

Barbara Dickmann, die neben ihrer Kollegin Gisela Mahlmann die ARD-„Tagesthemen" präsentieren darf, wundert sich nach wie vor: „Ich weiß bis heute nicht, wie ich das geschafft habe. Als Mann hätte ich's wesentlich leichter gehabt. Eine Frau, die beim Fernsehen nicht in typischen Frauenberufen arbeitet – als Sekretärin oder Cutterin –, kämpft gegen viele Vorurteile. Sie muß wesentlich mehr tun als ein Mann. Sie muß besser informiert sein, stärkere Nerven haben, ein größeres Durchhaltevermögen. Und sie muß zu allem Übel auch noch gut aussehen."

Lea Rosh, die erste und immer noch einzige Frau, die mit „Kennzeichen D" im ZDF ein politisches Magazin moderiert, führt den ungewöhnlichen Karrieresprung auf ihren ungewöhnlichen Chef zurück: „Hanns Werner Schwarze ist ein Mann ohne Vorurteile gegenüber Frauen im Beruf. Wir sind sogar in der Redaktion paritätisch besetzt. Themen und Aufgaben werden bei uns nach sachlichen und nicht nach geschlechtlichen Gesichtspunkten verteilt. Ich kenne andere Redaktionen, und ich weiß, daß das nicht üblich ist." Sie hat zwar Briefe von Zuschauern bekommen, denen ihre Meinung nicht paßte, „aber keiner hat daran Anstoß genommen, daß eine Frau politische Kommentare verfaßt. Heute nimmt der Zuschauer uns eine eigene Meinung ab. Das Gegenteil behaupten nur Männer im Hause, die sich die weibliche Konkurrenz vom Halse halten wollen."

Dabei ist die so dünn – dünner geht's gar nicht mehr. Erst recht in Spitzenpositionen. Barbara Dickmann: „Es gibt im gesamten deutschen Fernsehen nicht einen weiblichen Programmdirektor oder Chefredakteur. Man kann nicht sagen, daß wir Frauen unterrepräsentiert sind – wir sind überhaupt nicht repräsentiert." Das deutsche Fernsehprogramm ist ein Männerprogramm, obgleich die Frauen vor der Mattscheibe meist überwiegen. Auf die Frage, ob sie sich in den nächsten zehn Jahren an einer deutschen Fernsehanstalt einen weiblichen Intendanten vorstellen können, schütteln alle Befragten den Kopf. Barbara Dickmann: „Vielleicht in den nächsten hundert Jahren."

Denn langsam, viel zu langsam, verändert sich was zugunsten der Frauen in den Fernsehanstalten. Das Dutzend Moderatorinnen war vor zehn Jahren noch undenkbar. „Und je mehr Frauen das Tabu durchbrechen und sich den Männern als Konkurrenten stellen", sagt Lea Rosh, „um so eher kommen neue hinterher. Es ist ein bißchen leichter geworden, als Frau Karriere zu machen – aber nicht leicht. Die Diskussion hat was in Bewegung gebracht. Manche verantwortlichen Männer wollen sich nicht ständig vorwerfen lassen, sie würden begabte Frauen unterdrücken." Aber es bleibt ein mühsamer Kampf der einzelnen, Hilfe von Journalistenverbänden oder Fernsehgewerkschaften ist kaum zu erwarten. Barbara Dickmann: „Da sitzen doch auch nur Männer auf den Chefposten . . ."

*Barbara Dickmann, 38, „Tagesthemen": „Man kann nicht sagen, daß Frauen im Fernsehen unterrepräsentiert sind. Wir sind überhaupt nicht repräsentiert!"*

*Hubert Bücken*

Fotos: ZDF, NDR

Die Rasse und Leidenschaft.

Kardinal ist der Maßstab der Sektkellerei Henkell & Co für roten deutschen Sekt.

Advents-Sonderteil

Basteln, Backen, Stricken, Nähen

# ALLES SCHÖNE ZUM ADVENT

Nun wird's Zeit für alle Bastel- und Handarbeiten! Und auch für die Weihnachtsbäckereien. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen viele schöne Dinge als Anregung vorstellen – auf dieser Seite gleich eine Weihnachtskrippe. Die niedlichen Krippenfiguren können Sie selber modellieren. Eine Freude für die ganze Familie

**Anleitung auf Seite 78.**

Foto: Wolfgang Schildt; Entwurf Ausführung: Karin Zeile

*Der Stall ist aus Holz, alle Figuren sind aus Modelliermasse gebastelt, dann bemalt und lackiert.*

# Wir lieben's leicht

**...und mit Geschmack.**

**Besonders geschmackvoll bei besonders niedrigen Werten.**

**Nur 0,4 mg Nikotin.**
**Nur 6 mg Kondensat.**
(Durchschnittswerte nach DIN)
**20 Cigaretten DM 3,–.**

Der Bundesgesundheitsminister: Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit. Der Rauch einer Zigarette dieser Marke enthält 0,4 mg Nikotin und 6 mg Kondensat (Teer). (Durchschnittswerte nach DIN)

# Krups. Für Fra

**Haarpflege-Geräte von Krups, typgerecht für Frisur und Haar. Krups Hairstar. Der Haartrockner mit dem Dreh zum Frisieren.**

Hiermit kann Ihnen heute der Kopf nach lockeren Locken stehen, morgen nach sanften Wellen und übermorgen nach... Denn der Krups Hairstar macht alle Ihre Ideen mit. Weil Sie ihn von einem schnellen Haartrockner in einen perfekten Frisierer verwandeln können.

Den Krups Hairstar bekommen Sie auch als Hairstar Sensonic. Mit stufenloser Temperaturwahl und elektronischer Haarschutzautomatik für besonders schonendes Trocknen. Oder als Salon Solitair mit umfangreichem Frisierzubehör und Original Krups Schwebehaube.

**KRUPS**
Technik mit Komfort

Krups Geräte in allen Elektro- und Haushaltwaren-Fachgeschäften

# uen mit Kopf.

Advents-Sonderheft

# Neuer Schmuck für einen alten Brauch

In wenigen Tagen ist es soweit: Nach altem Brauch wird in vielen Familien wieder der Adventskranz geschmückt. Mit vier neuen Vorschlägen wollen wir Ihre Phantasie beflügeln

*Ton in Ton: Deko-Äpfelchen sowie Kunstseidenglanzband und sechseckige Stumpenkerzen sind der Schmuck dieses Kranzes in Rosa.*

*Ein „Goldkranz", üppig geschmückt mit Schleierkraut und Goldglimmer sowie Baumkugeln auf goldenen Filigran-Ziermanschetten.*

*Kühle Harmonie: Eisfarbene Schmuckelemente in Blau und Silber – Glöckchen, Kugeln und Kerzen – zieren diesen prachtvollen Kranz.*

*Besonders hübsch und eindrucksvoll, für große Räume geeignet, ist dieser hängende Adventskranz mit den fliegenden Silberengeln*

Fotos: Petra Stange

**Hersteller siehe Seite 59.**

Advents-Sonderteil

# Alte Bekannte als Weihnachtsgäste

Erwachsene kennen diese Figuren aus ihrer Jugend. Kinder von heute sammeln sie wieder – aber so groß waren sie noch nie in Mode: die bunten alten Weihnachtsmotive der Glanzbilder oder Stammbuchbildchen. Jetzt schmücken sie sogar in Kindergröße das weihnachtliche Haus

*Dieser Weihnachtsmann darf ruhig in und auf den Arm genommen werden! 98 cm hoch, 39,-- DM.*

Zu bestellen bei: Handelskontor Helge Haymann, Auf der Heide 7, 5239 Norken.

Zwei Engel sind hereingeschwebt. 92 cm hoch, Preis: ca. 70,– DM.

„. . . das Christkind kommt bald", hier 93 cm hoch, Preis: ca. 32,– DM.

Pausbäckiger Engel als Fensterschmuck; 48 cm hoch, ca. 30,– DM.

Man hört den Nikolaus fast hereinpoltern; 100 cm hoch, ca. 58,– DM.

Fotos: Petra Stange

Advents-
Sonderteil

Auf Papier gedruckt

# Der Weihnachtsmann läßt grüßen

Weihnachtliche Stimmung zaubern Sie ganz rasch mit schönen Geschenkpapierbogen und Briefkarten mit Namensaufdruck nach Wunsch

*Ein Einmachglas wird mit einem Bogen Papier umwickelt. In das Glas gehört ein Teelicht.*

*Für den Baumschmuck werden die Motive aus dem Bogen geschnitten und auf Pappe geklebt.*

Hersteller: „Die Drucker", Eppendorfer Markt 10, 2000 Hamburg 20. 20 Bogen und 20 Karten kosten 20,– DM plus 2,50 DM Versandspesen. 10 Bogen allein 7,– DM und 20 Karten allein 13,– DM. Nur per Vorausscheck.

Fotos: Ulrich Ruhde

*Kerzen lassen das Transparent erstrahlen: Eine Winterlandschaft mit vielen Überraschungen – mit zweimal 24 kleinen bunten Säckchen.*

Aus Karton und Papier gebastelt

# Ein Kalender für zwei

Ein Kalender, mit dem Sie gleich doppelt Freude bereiten. Ob nun für Geschwister oder verliebte Pärchen – unser Adventskalender soll allen die lange Wartezeit bis zum Weihnachtsabend versüßen. Viel Spaß!

**Anleitung auf Seite 78.**

Foto: Wolfgang Schildt; Entwurf: Petra Falkenstein

# Einen wirklich milden Kaffee erkennt man an seiner Bekömmlichkeit.

Durch seine Veredelung ist Jacobs Mild & Fein von vielen Reiz- und Bitterstoffen befreit worden. Bei vollem Koffeingehalt bietet er milden Kaffeegenuß und Bekömmlichkeit für viele. Dadurch unterscheidet sich Jacobs Mild & Fein von vielen anderen milden Kaffees.

JW I FS 25-0-8

## Der Milde mit dem Jacobs Aroma...wunderbar.

Adventskalender

# Macht auf die Tür!

Advents-Sonderteil

Nicht nur für Brieffreunde gedacht ist dieser originelle Tür-Adventskalender. In zwei Dutzend Umschlägen stecken viele Überraschungen und machen neugierig auf 24 neue Tage

*◄ Auch in Briefumschlägen können sich viele hübsche Dinge verbergen. Dieser originelle Adventskalender im Großformat ist vorwiegend für „leichte" Überraschungen gedacht. Die allerdings können um so schwerer wiegen, je mehr gute Wünsche, Geldgaben, Kino- oder Theaterkarten in die Umschläge ▼ hineingepackt werden!*

Bastelanleitung für diesen Briefkalender siehe Seite 80. Produktion: Heidrun Perdikas; Fotos: Winfried Nörenberg

SIR

# Canada Ceder

## Tribut an die Persönlichkeit.

Geschenkkassetten, Eau de Cologne, After Shave Lotion, Pre Shave Lotion, Herrenseife, Rasiercreme, Rasierschaum, Deodorant Spray, Haartonic, Duschgel, Körperlotion.

Advents-Sonderteil

Aus Taft genäht

# Nikolaus, jetzt kannst du kommen!

Hübsche kleine Steppstiefelchen haben wir ins Fenster gehängt. Hoffentlich werden sie mit vielen schönen und süßen Sachen gefüllt!

*Wie kleine Moon-Boots sehen die Nikolausstiefel aus: in „eisigen" Farben genäht, wattiert und mit glitzernden Pailletten geschmückt.*

Foto: Wolfgang Schildt

**Anleitung auf Seite 80.**

dewe ST 037

Der aktuelle Jubiläumsschatz.
Den superweichen Molly Grizzybär
in den Arm nehmen
und nie wieder hergeben.

# Ein Tier von Steiff für immer Dein.



# Das Steiff Jahrhundert Spiel:

## Gewinnen Sie 3 tolle Entdeckungsreisen nach Rom, Paris, London und 100 Kopien des ersten Teddy von 1903 - mit Ihrem Namen im Ohr.

1. Preis: 3 Tage Rom für 2 Personen, inkl. Taschengeld.
2. Preis: 3 Tage Paris für 2 Personen, inkl. Taschengeld.
3. Preis: 3 Tage London für 2 Personen, inkl. Taschengeld.

Lesen Sie die 100-jährige Geschichte der Steiff-Tiere – in ihr sind Tips für die Antworten auf unsere drei Quizfragen versteckt.
Im vorigen Jahrhundert lebte im Städtchen Giengen auf der Schwäbischen Alb ein Mädchen, das seit seiner frühen Kindheit an den Rollstuhl gefesselt war. Trotzdem hatte es den Beruf der Schneiderin gelernt und sogar ein eigenes Geschäft aufgemacht. 1880 war es dann, als es die Idee hatte, für die Nachbarskinder einen kleinen Elefanten aus Filz zu schneidern. Das Mädchen hieß Margarete Steiff – und der Elefant war das erste Steiff-Tier der Welt. Schließlich verkaufte Margarete die kleinen Dickhäuter, andere Tiere kamen dazu – und um 1900 gab es eine richtige kleine Filztierfabrik. Aber dann kam der ganz große Erfolg: als ihr Neffe Richard 1903 den Plüschbären erfand, als ein paar davon bei der Hochzeit der Tochter des amerikanischen Präsidenten Roosevelt die Tafel schmückten, als jemand die Bärchen nach dessen Spitznamen „Teddy"-Bären nannte – und dadurch in USA ein Steiff-Bären -Boom ohnegleichen begann.
Dann kamen neue Erfolge: Der Drachen Roloplan, der Steiff-Roller, der Rekordpeter. Und auch nach 1945 ging es positiv weiter: Mit dem Mecki, dem lustigen Igel, ging man in die „Goldenen Fünfziger Jahre", immer mehr Tiere kamen dazu – heute stehen 528 verschiedene, lustige, schöne, liebenswerte Steiff-Wesen mit dem Knopf im Ohr in den Geschäften und warten auf kleine und große Steiff-Freunde.

## Glücks-Coupon:

1. Aus welchem Material war das erste Steiff-Tier der Welt?

_____

2. Wie hieß der amerikanische Präsident, dessen Spitznamen dem Teddy seinen Namen gab?

_____

3. Wie heißt das Steiff-Tier, das in den „Goldenen Fünfziger Jahren" zum großen Erfolg wurde?

_____

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Bitte bis zum 5. 12. 80 (Poststempel) an Margarete Steiff GmbH, Postfach 1560, D-7928 Giengen/Brenz
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Advents-Sonderteil

Futterhäuschen aus Holz

# Alle Vögel sind willkommen

Eine besondere Zierde für den Garten ist dieses niedliche Fachwerkhaus zum Selberbauen

Fotos: Achim Delmling-Ostrinsky

*Das Vogelhaus ist als Bausatz zu haben. Verschenken Sie es fertig zusammengebaut oder den Bausatz mit unserer Anleitung an Bastler.*

*Auf dieser Seite des kleinen Häuschens läuft das Fachwerkgitter über die gesamte Front.*

*Geduld zum Basteln müssen Sie schon haben, denn auch das Dachfenster darf nicht fehlen.*

*Beide Schmalseiten des Hauses sind offen, so können die Vögel bequem rein und raus.*

**Anleitung auf Seite 82.**

*Hutschenreuther Olivia Royal.*
*Wenn Sie gern von kostbarem Porzellan essen, dann sehen Sie sicherlich auch ein, daß ein Dekor aus echtem Gold und teurem Kobalt nicht billig sein kann, weil gerade Wertvolles ganz behutsam von Hand verarbeitet werden muß.*

1814
HUTSCHENREUTHER
GERMANY

Kaffeeservice für sechs Personen – unverbindliche Preisempfehlung DM 1.485,–.

HUTSCHENREUTHER – WIR HABEN FREUDE DARAN, IHR SCHÖNSTES PORZELLAN ZU MACHEN.

TC-E

Alles selbstgestrickt

# ZWEI PUPPEN ZUM LIEBHABEN

Eine Geschenkidee für groß und klein, mit der Sie auch eine gute Tat leisten können: Stricken Sie diese Puppen für Sorgenkinder!

*Die Puppen ohne Kleider. Strümpfe und Höschen haben sie an.*

*Die Kleider für die beiden haben wir im Trachtenlook gestrickt.*

**Anleitung auf Seite 84.**

*So sehen Toni und Vroni aus, wenn sie fertiggestrickt sind. FÜR SIE bittet ihre Leserinnen: Stricken Sie diese Puppen für Sorgenkinder! Zum „Festival der guten Taten" 1981 werden sie dann zugunsten der Aktion Sorgenkind bei uns verkauft. Es wäre schön, wenn Ihre Puppen bis Ende Januar 1981 bei uns in Hamburg sind. Schicken Sie sie an die FÜR SIE, Stichwort: Puppen für Sorgenkinder, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60.*

# Zwei *FÜR SIE*-Spezialitäten für einen fröhlichen Advent.

Leckere Rezepte aus der „Backstube" Ihrer FÜR SIE.

* Unser Titelbild: Ein Adventskalender für viele Jahre - geklebt, genäht, verziert

Aufregende Anregungen für liebevoll selbstgemachte Geschenke.

**Diese FÜR SIE SPEZIAL-Hefte gibt's überall im Zeitschriftenhandel.**

**Sollten sie bei Ihrem Händler vorübergehend nicht vorrätig sein, dann bestellen Sie bitte mit diesem Coupon.**

**COUPON**

Bitte, schicken Sie mir portofrei – auch ins Ausland – (Geld, Briefmarken oder Scheck lege ich bei)

_____ Exemplare WEIHNACHTEN für DM 5,90

_____ Exemplare BACKEN für DM 4,50

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Ausfüllen, ausschneiden, einsenden!

An Jahreszeiten-Verlag GmbH, Vertriebsleitung FÜR SIE, Postfach 60 12 20, 2000 Hamburg 60

Advents-Sonderheft

Hübsch und dekorativ

## Sterne leuchten überall

Wo immer sie leuchten – diese kleinen Sternchen-Kerzen sorgen überall für richtige Advents-stimmung

*Hübsche Adventsdekoration vor dem Fenster. Diese Kerzen in Sternchenform gibt's in Blau und Rosa.*

*Sehr niedlich sehen die hellblauen Sternchen-Kerzen zwischen dem frischen dunklen Tannengrün aus.*

*Auch auf einem Teller können die Sterne zwischen Kuchen, Keksen und anderem Knabberkram stehen.*

*Sogar als Schwimmkerzen sind die Sternchen zu verwenden. Im Wasser, das sie kühlt, brennen sie länger.*

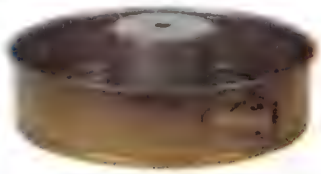
Hersteller: Gebr. Steinhart; zu kaufen für ca. 1,30 DM pro Stück in allen Hertie- und Wertheim-Kaufhäusern.

Fotos: Petra Stange

Bläse


# Mit einer Ritter-Backform können Sie sich ein Bild von einem Kuchen machen.

*Eine Backform ist dann perfekt, wenn sie Ihnen hilft, alles perfekt gelingen zu lassen. Deshalb hat Ritter auch alles getan, damit Ihnen alles, was aus Ihrer Backform kommt, Ehre macht. Guten Appetit.*



silvan

**Braten, Backen und Kochen in seiner schönsten Form.**

*Ritter-Aluminium GmbH Postfach 48, 7300 Esslingen*

Neue *FÜR SIE*-Backrezepte

# Bunte Plätzchen mit Profil

Advents-Sonderteil

Diese lustigen Figuren haben wir mit neuen Förmchen ausgestochen. Rezepte Seite 88

Bärchen, Herzchen, Glöckchen usw. haben wir aus Lebkuchenteig gebacken und dann hübsch mit Schokoladenkuvertüre verziert.

Lokomotive, Weihnachtsmann und auch Sternchen sind aus feinem Schokoladen-Mürbeteig zubereitet. Danach mit weißem Guß garniert.

Foto: Rudolf Nüllgens

Die bunt bemalten Märchenfiguren aus hellem Marzipan-Spekulatiusteig schmecken nicht nur gut, sondern schmücken vor allem auch Ihren Tannenbaum.

Feine Torten fürs Fest

# Mit Mandeln, Rosinen und Marzipan

Advents-Sonderteil

Das sind die Zutaten, die unsere Torten besonders köstlich machen.
Rezepte Seite 88 und 90

Nußtorte – mal aus einer Fertigmischung, mit Walnüssen verziert.

Apfeltorte – sie ist aus würzigem Rührteig und mit Zitronenguß überzogen.

Orangentorte – dafür wird der gehaltvolle Teig mit Orangenlikör getränkt.

Foto: Arnold Fabian

Wein-Creme-Torte – aus Biskuitteig mit einer erfrischenden Füllung.

Marzipan-Schokoladen-Torte – mit einem Innenleben aus Buttercreme.

Das Gerüst ist ein Faltkarton. Vorder- und Rückgiebel zuschneiden und alles zusammenkleben. Verziert wird mit Apfelringen, Mandeln und allerlei Zuckerwerk.

Hexenhaus zum Selbermachen

# Es darf geknabbert werden

Die „Bausteine“ sind aus Lebkuchenteig, und zwar aus einer Backmischung. Für kleine und große Handwerker kein Problem. Rezept Seite 90

Foto: Rudolf Nüttgens

# Damit sich das Beste vom Bratapfel nicht in Luft auflöst.

*Obst,* Gemüse, Fleisch und Fisch können bei der Zubereitung Nährstoffe, Saft und Aroma verlieren. Backwaren können anbacken oder austrocknen. Das muß nicht sein.

*Alufolie* von Melitta erleichtert Braten und Backen und schützt zuverlässig. Denn diese extrem hitzefeste, absolut dichte Folie bewahrt das Aroma. Der Braten gart im eigenen Saft, der Kuchen behält die Form. Backofen und Bleche bleiben sauber. Melitta Alufolie eignet sich auch vorzüglich zum Einfrieren und Frischhalten. Sie ist anschmiegsam, luft- und wasserdicht und kältefest.

*Tip:* Für 4 Bratapfel-Füllungen nehmen Sie 3 Eßl. Rosinen, die vorher in Rum weichten. In den ausgehöhlten säuerlichen Apfel füllen. Zucker, Zimt, Nelke, Marzipan, Butter und Preiselbeeren darauf geben. Apfel schließen, in Melitta Alufolie ca. 30 Min. bei 200–220°C garen.

*100 Rezepte* fürs Backen und Braten mit Alufolie, Bratbeutel oder Bratschlauch enthält das 96seitige „Folien-Kochbuch" von A. Giel. Für DM 4,– (inkl. DM 1,– Porto) in Briefmarken bei Versandservice Folien-Kochbuch, (FS), Postfach 9999, 4830 Gütersloh 1.

Mit Folien von Melitta geht's leicht.

# Großer Weihnachts

## ...mit preiswerten

*„Dieses Buch ist meine Dokumentation über letzte Naturparadiese dieser Erde. Paradiese, die es vielleicht einmal nicht mehr geben wird."*

*Heinz Sielmann*

**„Expeditionen ins Tierreich"** – Heinz Sielmann, der berühmte deutsche Tierfilmer, hat diesen atemberaubenden Bestseller geschrieben. Auf über 400 Seiten berichtet er in fesselnden Worten von der Schönheit und den Geheimnissen der Tierwelt. Einmalige Farbfotos von absoluter Weltklasse entführen Sie in die Savannen, Steppen und Urwälder von fünf Kontinenten. Spannend und lehrreich. Nur 19.95
Erschienen im Naturalis-Verlag.

**19.95**

Verschönern Sie sich die langen Winterabende doch mit stimmungsvollem Kerzenlicht. Oder machen Sie anderen eine Vorweihnachtsfreude mit diesem **Holzspankorb incl. 10 Kerzen.** Nicht tropfend, nicht rußend. 4 Farben. Nur 5.95

**5.95**

Ein reizvolles Präsent aus der beliebten „Collection noblesse". Drei wunderschöne Granate geben ihr den besonderen exotischen Reiz. In Schmuck-Schatulle. Kettchen 835er Silber, vergoldet. **Granat-Schmuckkette**

**29.50**

# markt bei Eduscho

## Geschenk-Ideen

Exclusive Lederwaren – aus der Serie „Crown's Club"- Geschenke von bleibendem Wert. Elegante **Brieftasche** mit 7 Einsteckfächern und Kalender.

**18.95**

Crown's Club

Geräumige **Geldbörse.** Zwei Farben: bordeaux-rot und schwarz.

**15.95**

Jetzt gibt es GALA, Deutschlands erlesene Kaffee-Spezialität, in der **festlichen Weihnachtsdose** mit der Winterlandschaft eines alten holländischen Meisters. Ein Schmuckstück für jeden Tisch.

Aufpreis -.95

EDUSCHO

Fotos: S. Corrodi; Frisuren: D. Röpke

## Lurex und Pailletten sind leuchtende Glanzpunkte auf wollig-weicher Maschenmode. Die passenden Hosen dazu sind alle zum Selbernähen

**1** Pullover mit glanzvollem Abendhimmel, aus wunderschön weichem Mohair gearbeitet. Das Modell für Größe 40 mit dem legeren Rollkragen wird glatt rechts gestrickt. Bündchen und Rollkragen haben einen Abschluß aus Lurexgarn. Garn von Woll-Service, Geisenfeld. Armreifen: M. Müller-chic; Schuhe: Peter Kaiser. Die Stepphose haben wir nach FÜR SIE-Ullsteinschnitt Nr. 9236 für. Größe 36–42 genäht. Das Modell hat seitlich am Beinabschluß einen Reißverschluß und abgesteppte, schräg verlaufende Tascheneingriffe. Für diesen Schnitt eignen sich fertige Steppstoffe, die Sie in jedem Kaufhaus erhalten. Wer Geduld hat, kann sich seinen ganz individuellen Steppstoff, der genau zur Garderobe paßt, mit ein wenig Fingerfertigkeit selbst herstellen.

**2** Kleines Top und legere Mohairjacke mit zarten Möwenmotiven. Die Jacke für Größe 38/40 ist mit einem ganzen Vogelschwarm, der sich über die linke Schulter zieht, verziert. Das Modell ist verschlußlos gearbeitet und wird glatt rechts gestrickt, alle Kanten werden nachträglich mit Lurex im Krebsstich umhäkelt. Die Möwen sind im Maschenstich aufgestickt. Das Top in Größe 38 hat Spaghettiträger und eine feine Bogenkante. Auch hier werden kleine Möwen mit Lurex und Mohair nachträglich aufgestickt. Ein Modell, das sich auch für Anfänger eignet! Jackengarn: Woll-Service, Geisenfeld; Garn fürs Top: Dilthey. Gürtel: Jakoby; Kette: Scheitermaier; Schuhe: Fabrio's. Die Hose aus Steppstoff ist das gleiche Modell wie bei Nr. 1, FÜR SIE-Ullsteinschnitt Nr. 9236. **Strickanleitungen ab Seite 92.**

# GLITZERSTRICK-GLITZ

**3** Dieser Pulli ist ein richtiger Augenschmaus! Das superweiche, flauschige und federleichte — leider auch nicht ganz billige — Angoramaterial (70 % Angoraanteil) und die tolle Verarbeitung machen ihn zu einem Winterhit. Das Modell hat eine Rundpasse, die im Netzmuster gestrickt und dann mit unzähligen schwarzen Straßsteinen bestickt wird. Mit rundem Halsausschnitt für Größe 40. Angoragarn von Bouton d'Or; Straßsteine von Grube/Berlin. Zu diesem Pullover paßt gut eine schlichte Hose aus schwarzem Satin (Schwarzenbach), die Sie nach FÜR SIE-Ullsteinschnitt Nr. 9161 in Größe 36–42 selber nähen können. Das Modell hat Reißverschlußtaschen und einen Gummidurchzug am Bündchen. Armreif: Marco Polo; Strumpfhose: Elbeo; Schuhe: W. Kern.

**4** In strahlendem Weiß, aus dem gleichen langhaarigen Angoragarn, ist dieser Pullover mit V-förmiger Netzpasse gestrickt. Funkelnder Blickfang sind die vielen kleinen irisierenden Straßsteinchen, die nachträglich auf die Passe genäht werden. Dieser Pulli ist mit seinen blusigen Ärmeln und seinem breiten Taillenbündchen richtig schön lässig. Für Größe 38. Garn: Bouton d'Or; Steinchen: Grube/Berlin. Armband: Moni-Schmuck; Strümpfe: Elbeo; Schuhe: Fabrio's. Zu diesem edlen Pulli haben wir eine Hose aus glänzendem Satin (Schwarzenbach) in der modischen Karottenform gearbeitet und zusätzlich mit silbernen Paspeln an den Seitennähten und an den Tascheneingriffkanten verziert. Zu nähen nach FÜR SIE-Ullsteinschnitt Nr. 9162 für Größe 36–42.
**Strickanleitungen ab Seite 92.**

ERSTRICK-GLITZERSTRICK-GLITZERSTRI

# *GLITZERSTRICK-GLITZERSTRICK*

**5** Interessante Effekte entstehen beim Stricken dieses Pullunders in Größe 38/40 durch das Verarbeiten von reiner Wolle, die mit einem Lurexfaden versponnen wurde. Wie ein Sternenregen wirken die irisierenden Pailletten (Raphael), die nachträglich aufgenäht werden. Garn: Schewe/Picaud. Hose in Karottenform nach FÜR SIE-Ullsteinschnitt 9162 für Größe 36–42, aus Satin (Schwarzenbach) gearbeitet.

**6** Glatt rechts gestrickt wird der Pullunder, an den sich auch Anfänger wagen dürfen. Für Größe 42/44 mit V-Ausschnitt und einer Milchstraße aus aufgenähten Sternenpailletten (Raphael). Garn von Schewe/Picaud. Die Hose aus Satin (Schwarzenbach) hat seitliche Reißverschlußtaschen und ein Gummibündchen. Zu nähen nach FÜR SIE-Ullsteinschnitt Nr. 9161 für die Größen 36–42.

**Strickanleitungen ab Seite 92.**

elbeo

# »GLANZSTRICK« GLANZSTRICK«

**7** Voluminöser Pulli aus glänzendem, seidigem Garn gestrickt und nachträglich mit vielen großen und kleinen Sternen im Maschenstich mit Angoragarn bestickt. Modell für Größe 40/42 mit halsfernem Ausschnitt und überschnittener Schulterpartie. Garn: Heisler. Armreif: Marco Polo; Haarreif: Andrée; Schuhe: Andrea Pfister. Die passende Hose zu beiden Pullis ist nach FÜR SIE-Ullstein-schnitt Nr. 9161 für Größe 36 bis 42 aus edler Duchesse (Colsman) genäht. Mit seitlichen Tascheneingriffen und einem Gummizug in der Taille.

**8** Die fröhlichen dicken Angoratupfen sind der flauschige Blickfang dieses hüftlangen, glatt rechts gestrickten Pullis für Größe 36/38. Auch dieses Modell hat eine überschnittene Schulterpartie. Die Tupfen werden im Maschenstich aufgestickt. Garn: Heisler

**Strickanleitungen ab Seite 92.**

7

8

7

DIE NEUEN NACHFÜLLBAREN ZERSTÄUBER

# N°5 - N°19

UMWELTFREUNDLICH OHNE TREIBGAS

*Bijou JAR Paris*

# CHANEL

# Eine Schönheitsmaske, die einzieht.

Zuerst prickelt es ein bißchen. Dann spüren Sie, wie schön Schaum-Maske® die Haut erfrischt und belebt.

Der feinporige Schaum zieht nämlich schnell und vollständig in die oberen Hautschichten ein, wo die feuchtigkeitsbindenden kosmetischen Wirkstoffe ihre Wirkung entfalten: Sie verhindern dort, daß die Feuchtigkeit gleich wieder verdunsten kann. Nur so bleibt Ihre Haut länger geschmeidig und schön gepflegt.

Und weil jede Haut anders erfrischt und belebt sein will, gibt es Schaum-Maske® für normale, trockene, empfindliche und anspruchsvolle Haut.

Denn Schaum-Maske® ist eine Schönheitspflege ganz besonderer Art. Sie erfrischt und belebt Ihre Haut spürbar und macht sie schön geschmeidig. Schön einfach. Und schön schnell.

Schaum-Maske® wirkt schön schnell, schön frisch und schön belebend.

Schön schnell. Schön frisch. Und schön belebend.

Zum Kaufen und Bestellen

# Ein bißchen Romantik mit Folklore

Sie zeigt sich wieder ganz neu, die fröhliche, beschwingte Mode mit feinen Trachtendetails – ganz schön flott und flott.

Links: Ensemble, bestehend aus Rock, Weste mit Steppeffekt und passender Bluse aus Baumwolle, mit zartem Blütenmotiv und einem Hauch von Gold. Weste und Rock gefüttert. Rock, Bestell-Nr. FS 901, 39,– DM; Weste, Bestell-Nr. FS 902, 29,– DM; Bluse, Bestell-Nr. FS 903, 30,– DM. Alles in Größe 36–40, in den Originalfarben. Djamtorki. Bestelladresse auf Seite 48. Schuhe: Nord-West-Ring.

Mitte: Weitschwingender Volantrock und Weste aus Baumwoll-Voile. Rock ungefüttert, die Weste ist gesteppt. Handbedruckt mit Goldornamenten. In der Originalfarbe, Größe 36–42, Bestell-Nr.: FS 301, 2teilig, 66,– DM. Passende Bluse in Weiß mit V-förmigem Einsatz und Stehkragen – alles reich bestickt. In den Größen 36–42, Bestell-Nr. FS 302, 29,– DM. Zu bestellen plus Porto und Nachnahme bei: Hagen Versand, Postfach 32 34 44, 2000 Hamburg 13. Schuhe: Pasquali.

Rechts: Strickjacke mit Norwegerpasse und Mustern an Bündchen und Ärmeln. In Größe S, M, L, aus reiner Wolle, in Originalfarben, 163,– DM. Zu bestellen plus Porto und Nachnahme bei: Victoria-Versand, Dresdner Straße 15, 7120 Bietigheim. Fröhlicher Stepprock mit Seitentaschen aus gefütterter Baumwolle. Größe 36–40, Bestell-Nr. FS 904, 55,– DM. Von Djamtorki. Bestelladresse: Seite 48. Gürtel: Felisi; Tasche: Indien-Haus; Bluse: Oelkrug.

Zum Kaufen und Bestellen

# Folklore in Flanell

Links: Im Karomuster mit kleiner passender Tasche ist dieses gemütliche Kleid aus Baumwolle das richtige für einen ganzen Wintertag. In Rot oder Blau mit bestickter, runder Passe. Ungefüttert, Größe 36—40, Bestell-Nr.: FS 905, 75,– D-Mark. Gürtel: S + F; Stiefel: Arche; Tuch: Fiebo Stoffels; Kragen: Kaufhaus. Rechts: Die Stickerei am Saum und an der Passe machen dieses Kleid aus reiner Baumwolle sehr weiblich. In Altrosa; ungefüttert, Größe 36—40, Bestell-Nr.: FS 906, 85,– DM. Gürtel: S + F; Stiefel: Tony Mora. Die Modelle von Seite 46/47 und von dieser Seite sind zu bestellen plus Porto und Nachnahme bei: Djamtorki, Hudtwalckerstr. 24—26, 2000 Hamburg 60, Telefon: 040/47 84 47.

»Slip Glanz« hat ein richtiges Höschen aus weichem Glanzgarn. Das junge, freche Untendrunter. Auch zum Direkt-auf-der-Haut-Tragen. Nichts trägt auf. Nichts zeichnet sich ab. Waschbar bei 60°.

Slip und Strumpf in einem. Was liegt näher. Hudson.

## Neu und traumhaft
## Chantré Cream

**Mit weichem Weinbrand und feiner Sahne hat sich ein Genießer-Traum erfüllt.**

Benton & Bowles F

Zum Bestellen

# Folklore in Schwarz-Weiß

Links: Rock mit Tunnelgürtel, Bestell-Nr. FS 907, 45,– DM. Weste mit kariertem Rücken, Bestell-Nr. FS 908, 39,– DM. Bluse mit besticktem Stehkragen, Bestell-Nr. FS 909, 35,– DM. Alles aus reiner Baumwolle, Größe 36–40, in den Originalfarben.

Rechts: Zweiteiliges Kleid mit großem Spitzenkragen, Bestell-Nr. FS 910, Größe 36–40, in der Originalfarbe 95,– DM. Alles zu bestellen bei Djamtorki, Bestelladresse: Seite 42.

Fotos: K. v. Collenberg; Frisuren: John Burns

Dezentes Nachmittagskleid, in dem man sich auch bei kleinen Einladungen rundherum wohl fühlt. Mit aparter Schluppe, einer Knopfleiste bis zur Taille, Steppeffekten an der gekräuselten Schulterpartie und Gummizug in der Taille. Die Ärmel haben Manschetten zum Umschlagen. Aus 100 % Viskose-Crêpe, in der Originalfarbstellung. Das Modell ist ungefüttert und in Größe 36–48 erhältlich. Fertig, Bestell-Nr.: FS 140, 98,– D-Mark; Zuschnitt, Bestell.-Nr.: FS 40, 55,– DM. Hobby Schnitt. Blazer: Miss Britt; Anstecker: Dworsky; Tasche: La Bagagerie; Gürtel: S+F; Armreifen: M. Müller-chic; Handschuhe von Kruse. Die Kleider von dieser Seite und von Seite 54 sind zu bestellen plus Porto und Nachnahme bei: Hobby-Schnitt, Postfach 1204, 2072 Bargteheide. Tel.: 04532/17 98.

Zum Bestellen bis Größe 48

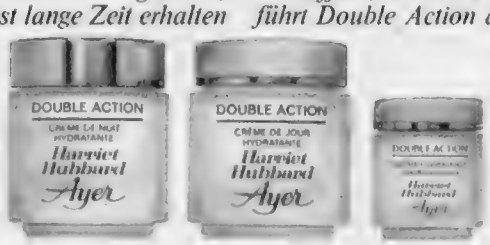
# Edles zum Ausgehen

Alle diese eleganten Kleider kann man bestellen, einige sogar zugeschnitten

# Double Action

## *Neue Feuchtigkeitskosmetik mit doppeltem Wirkeffekt.*

*Um Spannkraft und Elastizität der Haut zu erhalten, genügt es nicht, ihr ständig Feuchtigkeit zuzuführen. Ebenso wichtig ist es, daß die Feuchtigkeit in den Zellen für möglichst lange Zeit erhalten bleibt.*
*Harriet Hubbard Ayer bringt auf dem Gebiet der Schönheitspflege eine neue, wirkungsvolle Lösung des Problems, das durch den steten Abbau des Wasserhaushalts infolge Verdunstung über die Epidermis entsteht: Double Action.*




*Double Action Feuchtigkeitskosmetik basiert auf einem doppelten Wirkeffekt, der sich in 2 Schritten simultan vollzieht: Zunächst führt Double Action der Haut die feuchtigkeitsspendende Substanz PCNa zu, die den Wasserhaushalt der äußeren Hautschichten aufbaut und ausgleicht. Gleichzeitig bildet sich auf der Haut ein zarter Schutzfilm, der die in den Zellen gespeicherte Feuchtigkeit erhält und vor erneuter Verdunstung bewahrt.*
*Double Action – doppelte Wirkung zum Schutz natürlicher Schönheit.*

**Harriet Hubbard Ayer**

*Vertrieb für Deutschland: Imperial Kosmetik Rohde & Co.*
*8000 München 70 · Erhältlich auch in Österreich und der Schweiz.*

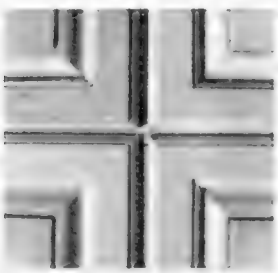
Großes Foto: Sehr apart in Farbe und Dessin sowie in der Verarbeitung ist dieses Kleidermodell aus Viskose-Crêpe mit klassischem Hemdblusenkragen und Knopfleiste, weich fallender Vorderpartie und Manschettenärmeln. Die Taille ist auf Gummi gearbeitet. Das Kleid gibt es in der Originalfarbstellung in den Größen 36–48, aus 100 % Viskose. Fertig, Bestell-Nr.: FS 150, 98,– DM; Zuschnitt, Bestell-Nr.: FS 50, 55,– DM. Gürtel: L'Aiglon; Armreifen: Andrée; Anstecker: Woloch; Tasche: Patterson; Schuhe: K+S.
Kleines Foto: In edlem Bordeaux präsentiert sich dieses Kleid mit klassischem Revers, Knopfleiste, Manschettenärmeln und interessanter Schulterpartie. Aus 100 % Viskose-Crêpe in den Originalfarben, Größe 36–48. Fertig, Bestell-Nr.: FS 160, 98,– DM; Zuschnitt, Bestell-Nr.: FS 60, 55,– DM. Beide Teile: Hobby-Schnitt. Gürtel: La Bagagerie; Tasche: S+F.
Bestelladresse siehe Seite 52.

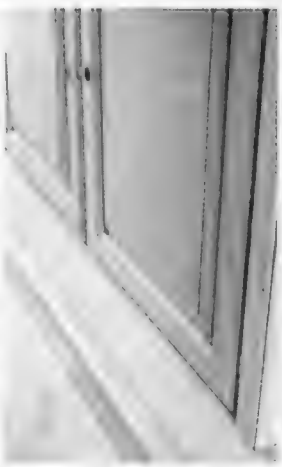
Zum Bestellen bis Größe 48

# Feminin in Farbe und Schnitt

Sesselelement: Laauser

Mit Arcade schuf Hülsta ein neues exclusives Wohnkonzept, das drei Wohnvarianten in einem System vereint: kompakte Schrankwände, Einzelmöbel und „offenes" Wohnen mit Raumteilern und Anbau-Kombinationen. Lassen Sie Ihrer Wohnfantasie freien Lauf, denn mit





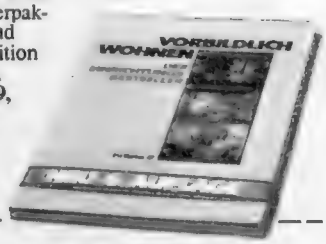
Arcade können Sie schalten und walten wie ein Innenarchitekt und Ihre eigenen Wohnideen zentimetergenau verwirklichen.

Charakteristisch für das gesamte Arcade-Programm ist die durchgehende Sockel- und Kranzpartie. Und dazwischen ist Arcade allseitig und vielseitig zu kombinieren.

Sie können wählen unter vier verschiedenen Designs: von schlichten glatten Fronten bis hin zu markanten, auf Brüstung gearbeiteten Massivholzrahmen. Vier edle Holzarten sowie eine extravagante weiße Strichlackierung, die nach überlieferten Handwerkstechniken manuell aufgetragen wird, konkurrieren um ihren ganz persönlichen Geschmack.

Was wir für Ihren ganz persönlichen Wohnstil tun können, zeigt der Einrichtungsband „Vorbildlich Wohnen". 288 Seiten wertvolle Tips von Hülsta. Von Holzkunde über Farbwahl, bis hin zu den kleinen, schwierigen Grundrissen. Und die Hülsta-Art, Wohnprobleme zu lösen – im Wohn-, Schlaf- und Jugendbereich.

„Vorbildlich Wohnen", 6. erweiterte Auflage, Großformat (30 x 41 cm), über 2000 Abb. in Farbe: DM 12,50 incl. Verpakkung und Versand. (Ausland DM 15,–). Die beste Investition für ein schöneres Zuhause. **Hülsta-Werke, Postfach 369, 4424 Stadtlohn.**




An die Hülsta Werke,
Postfach 369, 4424 Stadtlohn (Postkarte genügt ebenfalls).

☐ Zur Information über alle Bereiche und die ganze Wohnwelt mit 1.700 Ideen bestelle ich den Einrichtungsband „Vorbildlich Wohnen" zum Preis von DM 12,50 (Ausland DM 15,–).

☐ Zum Kennenlernen reicht mir ein Prospekt eines Ihrer Einrichtungsprogramme.

654 Arcade-Programm FS 024

Name _____

Straße _____

Ort _____

hülsta®

Vorbildlich wohnen

# Arcade von Hülsta.
# Der Name für exclusive Wohnideen.

Zum Bestellen bis Größe 48

# Elegant im Hemdblusenstil

Großes Foto:
Weich fließendes Kleid aus edlem Crêpe Marocaine in Marine mit kleinem bunten Tropfendessin. Das Modell hat einen kleinen Stehkragen, eine Knopfleiste bis zur Taille, Ärmel mit Manschettenabschluß und Taillengummi. In der Originalfarbe Marine, leicht und ungefüttert, in den Größen 36–48, Bestell-Nr.: FS 4024, 119,– DM. Gürtel: Schwabinchen; Armreif und Anstecker: Nana; Tasche: Adolf.
Kleines Foto: Mit kleinem Bubikragen und interessant verarbeitetem Vorderteil zeigt sich das zweite Modell mit femininem Blümchenmuster. Die Ärmel haben Manschetten, die Taille ist auf Gummizug gearbeitet. Aus feinem Crêpe Marocaine, in Original-Pink, ungefüttert, Größe 36–48, Bestell-Nr.: FS 4025, 119,– DM. Gürtel: S+F; Armreif und Kette: Nana; Ohrklipse: Dworsky.
Beide Kleider auf dieser Seite können Sie plus Porto und Nachnahme bestellen bei: G+G-Modelle, Postfach 380224, 8000 München 38. Tel.: 089/16 67 55. ★

# MÄNNER, laßt Eure Beine umgarnen!

Natürlich nicht von irgendetwas. Nur so. Sondern vom Besten, was die Natur uns bietet. Von edler Wolle. Von Lambswool, der superweichen, feinen Wolle der „ersten Schur". Von MERINO-Schurwolle. Wind- und wettergehärtet. Alles zusammen verarbeitet zu PERFECT. Double-Face-Stricktechnik. Natur am Bein. Aus anerkannt gutem Hause, das seit Jahrzehnten die Beine anspruchsvoller Damen und Herren „umgarnt". PERFECT.

85% Schurwolle
15% Polyamid

Das Combi-Wollsiegel garantiert eine gute Kombination: Schurwolle mit Beimischung

ABSCHLUSS „PERFECT"
Bund in elastischer 1:1 Rippe mit korrekter Abschlußkante. Rutschfest.

SITZ „PERFECT"
Rutschfest durch neuartige, spezielle Double-Face-Stricktechnik.

INNEN „PERFECT"
Natur auf der Haut. 100% reine, superweiche Lambswool, für optimales Tragegefühl.

AUSSEN „PERFECT"
Feine Schurwolle, mit Polyamid verstärkt. Deshalb besonders strapazierfähig. Männlich.

SPITZE „PERFECT"
Gekettelt. Dadurch feine, flache Naht, die weder drückt noch aufträgt.

FERSE „PERFECT"
Mit Polyamid verstärkt. Daher scheuerfest.

KUNERT

KUNERT-Herrensocken ... millionenfach bewährt!

In Österreich und in der Schweiz unter der Marke ROYLON erhältlich.

Simex D-5170 Jülich. Alle echt russischen Weine, Sekte und Spirituosen.

## Herstellernachweis für die Adventskränze von Seite 10/11

**Stumpenkerzen:** Metallic, ca. 7,75 DM; Sechskant, ca. 5,60 D-Mark; Spitze, ca. 16,50 DM; Hersteller: Ceradit-Kerzenfabrik GmbH., 6922 Meckesheim, zu bekommen im Fachhandel. — **Streu aus Plastikfolie, Gold,** 5 g ca. 1,30 DM; Hersteller: Starke & Co., Postfach 170, 8052 Moosburg. — **Schlaufengirlande, Gold,** 4,5 m ca. 8,— DM; Hersteller: Eckart-Werke, 8510 Fürth, zu beziehen über den Fachhandel. **Silberengel,** 3 Stck. ca. 7,80 DM; **Stumpenkerzen** von S. 11, vier Stck. ca. 12,— DM; Versand: Haymann, Auf der Heide, 5239 Norken. — **Deko-Äpfel,** 4 Stck. ca. 1,85 DM; Hersteller: Oskar Gries, in Schreibwarengeschäften, Warenhäusern, Bastelläden. — **Schmuckbänder:** Kunstseiden- bzw. Metallband, ca. 1,— bis 3,25 DM; Polyglanzkräuselband, ca. 2,60 DM; Arunhammer + Benedikt; in Kaufhäusern und Schreibwarengeschäften. — **Kugeln:** Oberfränkische Glas + Spielzeug KG; Kaufhof und Fachgeschäfte.

## Herstellernachweis für den Modeteil

Wenn Sie sich an eine der folgenden Firmen wenden, vergessen Sie bitte nicht, **Rückporto** beizulegen.

**Adolf,** Waltraud, Englerstr. 5, 6900 Heidelberg 1
**Andrée** Accessoires, Herterichstraße 55, 8000 München 71
**Ann Christine,** über M. Niebank, Obernstr. 34, 2800 Bremen 1
**Arche,** über E. Muth, Düsseldorfer Str. 101, 4000 Düsseldorf 11
**Boss,** H., Dieselstr. 12, 7418 Metzingen
**Bouton d'or,** über Schweizer, Im Feldle 18, 7120 Bietigheim
**Colette,** über Ugo Enrico Conte di Pompeo, Ferdinand-Maria-Str. 34, 8000 München 19
**Dakin** GmbH, R., Ludwigstraße 79/81, 8500 Nürnberg
**Danaud,** X., über Ch. Jourdan, Königsallee 98a, 4000 Düsseldorf
**Dilthey,** Broicher Str. 31, 4050 Mönchengladbach 5
**Dworsky,** A., Kaufbeurer Str. 31, 8951 Pforzen/Kaufbeuren
**Felisi Boys & Belts,** über F. Bruccoleri GmbH, Lindemannstr. 37, 4000 Düsseldorf 1
**Fisba-Stoffels,** Postfach 247, 7907 Langenau/Württ.
**Freestyle,** über Deborah, Gänsemarkt 50, 2000 Hamburg 36
**gebeana,** über Günter Brücher, Goldlackstr. 24, 5600 Wuppertal 21
**Görtz,** L., Spitalerstr. 10, 2000 Hamburg 1
**Grube** & Co., R. W., Hardenbergstraße 19, 1000 Berlin 12
**Heisler** GmbH, Postfach 185, 4018 Langenfeld
**Indien-Haus,** Mittelweg 164, 2000 Hamburg 13
**Kaiser,** P., Postfach 570, 6780 Pirmasens
**Kennel & Schwenger (K + S),** Erlenteich 1, 6780 Pirmasens
**Kern,** Augustastr. 1, 6750 Kaiserslautern
**Kruse** GmbH, Amsterdamer Str. 232, 5000 Köln 60
**La Bagagerie,** WZ Center, Königsallee 27—31, 4000 Düsseldorf
**L'aiglon,** über Helmut Rechtsteiner, Christophstr. 1, 8000 München 22
**Le Peleur de Chien,** 14+18, rue Germain Pilon, F-75018 Paris
**Ludwig,** J., Kaiser-Wilhelm-Ring 5, 4000 Düsseldorf 11
**Miss Britt,** Holsteinischer Kamp 87, 2000 Hamburg 76
**Mondi** GmbH, (MBS-Gr.), Rudolf-Diesel-Str. 8, 8890 Aichach
**Moni-Schmuck,** Modering 3, 2000 Hamburg 61
**Mora,** Tony, über Adolf Schupfer, Hirtenstr. 10, 6781 Obersimten
**Müller-chic,** Manfred, Frühlingstraße 15—30, 6729 Jockgrehm
**Nana,** über Marianne Sommer, Am Pagenkamp 11—15, 4502 Bad Rothenfelde
**Nord-West-Ring,** Schaumainkai 69, 6000 Frankfurt 70
**Oelkrug,** Rolf, Hofmannsthalerstraße 6, 8900 Augsburg
**Patterson,** Strawinskystr. 28, 8500 Nürnberg
**Prochownick,** über F. Folkmer, Helgolandstr. 8, 2000 Wedel
**Raphael,** über W. Berndt, Ratingerstr. 26, 4000 Düsseldorf 1
**Reissig,** Jutta, Modecentrum/Modering 3, 2000 Hamburg 61
**Schewe** GmbH, Carl, Essener Str. 91, 2000 Hamburg 62
**Schuchard + Friese (S + F),** Auf dem Köppen 10, 4970 Bad Oeynhausen
**Schwabinchen,** Modecenter/Taunusstr. 33, 8000 München 40
**Schwarzenbach,** Robt., Postf. 1360, 7858 Weil am Rhein
**Swarovski,** D., Hüttenstr. 25-27, 8950 Kaufbeuren
**Unn Elle,** über D. Cabanis, Mahdentalstr. 114, 7032 Sindelfingen
**Windsor,** G. Klasing, Postf. 6120, 4800 Bielefeld 1
**Woll-Service-Geisenfeld,** Bahnhofstr. 4, 8069 Geisenfeld
**Woloch,** bei Erich Schewe, Wandalenweg 8, 2000 Hamburg 1, u. Bianka Moden, N 3 15, 6800 Mannheim
**Zoom,** Kronenstr. 46, 4000 Düsseldorf, u. Modecentrum/Taunusstr., 8000 München 40

★


# Natürliche Verdauung mit Vernunft und Bekunis

Der ruhige Sonntag hat seine Folgen. Schlafen...

und essen...

und dösen...

und essen...

und gucken...

Richtig ruhiger Sonntag. Kein Wunder, daß auch hier nichts passiert

Mit Sonntagen müssen wir leben, aber nicht mit einer seiner häufigsten Folgen: Verdauungsstörungen. Oft genügen zeitgemäßere Eßgewohnheiten oder gymnastische Übungen, damit es klappt. Mit den Professoren Dr. Jungmann, Dr. Schoberth und Dr. Thomas entwickelte Bekunis ein **20-Punkte-Programm gegen Darmträgheit und Verstopfung. Sie erhalten es kostenlos von Bekunis, Postfach, 2800 Bremen 33.**

Zur Unterstützung nehmen Sie vor dem Schlafengehen Bekunis.

Bekunis-Dragées und Bekunis-Tee tassenfertig verhüten Darmträgheit und Verstopfung. Gegenanzeige Darmverschluß. roha arzneimittel. 2800 Bremen

FÜR SIE ULLSTEIN-SCHNITTE

Für Fortgeschrittene

# Zum Selbernähen: Aus Lurex

Vom Nachmittag bis zum Abend sind Sie schick in diesen Modellen aus feinen Glitzerstoffen

Fotos: Wolfgang Klein; Frisuren: Angelika Redetzky

Großes Foto: Aus gestreiftem Lurexjersey ist dieses Cardigan-Kostüm. Es hat eine Blende an der Kante. FÜR SIE-Ullsteinschnitt 9230 in Größe 36 bis 46. Top: Miss Britt. Gürtel: Le Peleur de Chien.

Kleines Foto: Kleid mit runder Passe und Schlingenverschluß. FÜR SIE-Ullsteinschnitt 9182 in Größe 36–42. Gürtel: Jutta Reissig. Beide Stoffe: Firma Schwarzenbach.

Zeichnung: Noch einmal das gleiche Kostüm wie großes Foto.

**Schnittbestellung: Seite 65.**

# LES ORIGINELLES von Stendhal

## für Haut, die wünscht, wiedergeboren zu werden.

*Eine umfassende Pflege-Linie auf der Basis natürlich-biologischer Extrakte zur essentiellen Vitalversorgung der Haut.*

Durch den fortwährenden Kreislauf im monatlichen Rhythmus von nachwachsenden und abgestoßenen Zell-Generationen schützt sich die Haut gegen permanent auf sie zukommende negative Umwelteinflüsse. Diese sind letztendlich die Urheber der Ermüdung, des Alterns der Haut.

Um die Aufgabe des Lebens und Sich-Vermehrens voll erfüllen zu können, benötigen die epidermischen Zellen Nähr- und Aufbaustoffe.

Dies sind im einzelnen:

### Amino-Säuren:

Essentielle Elemente, die die Wechsel- und Schutzfunktion der Haut ermöglichen.

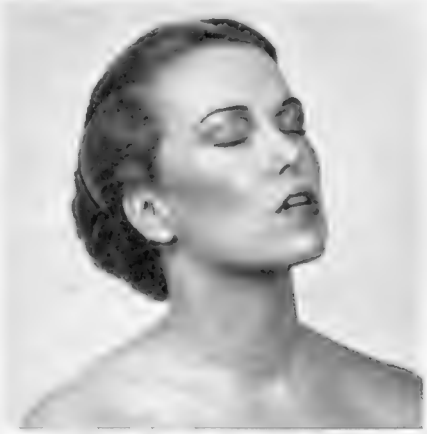
### Proteine:

Zur Regulierung des Zell-Umfeldes.

Proteine und Kohlenstoff-Hydrate bilden zusammen mit den Mineralsalzen die wichtigste Basis für die Leistungsfähigkeit des zellulären Umfeldes.

### Kohlenstoff-Hydrate, Glucide und Oligo-Elemente:

Wahre Energiequellen für die Haut. Diese Aktivkörper erhalten den Zellen ihre Vitalität und sorgen für das natürliche Gleichgewicht der Zell-Funktion. Damit wirken sie unmittelbar auf das Äußere der Haut ein. Diese biologischen Aktivkörper werden aus Meeresmuscheln entnommen, da sie in fast idealer Weise unseren eigenen Zell-Aktivelementen entsprechen.



*Les ORIGINELLES von Stendhal erhält die Jugentlichkeit Ihrer Haut und verleiht ihr Geschmeidigkeit und Frische.*

Die Pflegeserie LES ORIGINELLES von Stendhal enthält all diese belebenden, natürlichen und auf die Physiologie der Haut abgestimmten Substanzen.

**– Belebend** – Sie begünstigt die Zell-Erneuerung und regt die lebensnotwendigen Grundfunktionen der Haut an; speziell die Zell-Atmung und den natürlichen Schutz.

**– Natürlich** – Sie enthält biologische Extrakte in reinster Form. In ihrer gezielten Zusammensetzung sind diese Extrakte Garant für einen gesunden Zustand der Haut.

*Schönheit ist ein Versprechen auf Glück und Erfolg.*

**– Auf die Physiologie der Haut abgestimmt** – Diese rein biologischen Naturextrakte wurden speziell unter Berücksichtigung der Empfindlichkeit der Haut zusammengefügt.

Stendhal
PARIS

Erhältlich in führenden Fachgeschäften – auch in der Schweiz und Österreich

Der weltweite Erfolg einer Luxusseife.

Maja

MYRURGIA
ESPAÑA

ALLEINVERTRIEB: JÜNGER & GEBHARDT KÖLN

FÜR SIE ULLSTEIN-SCHNITTE

Für Anfänger

# Zum Selbernähen: Aus Lurex

Zeichnung: Schnell genäht ist dieses schicke Jerseymodell. Ein tiefer V-Ausschnitt, überschnittene Schultern und ein seitlicher Schlitz sind die Details FÜR SIE-Ullsteinschnitt 9043 in Größe 36–42.

Modell links: Aus getigertem Lurexjersey (Schwarzenbach) ist das elegante Kleid. Es hat einen weich gezogenen Einsatz im Ausschnitt, unterpolsterte Schultern, lange schmale Ärmel und seitliche Taschen-eingriffe. Eine schöne Kleiderform, die auch in unifarbenen Maschenstoffen gut zur Geltung kommt. FÜR SIE-Ullsteinschnitt 9184 in Größe 36–42. Gürtel von Schwabinchen. Die Schuhe sind von Sergio Rossi.

Modell rechts: Mit langen Ärmeln zeigt sich der gleiche Schnitt wie die Zeichnung oben, ebenfalls aus glitzerndem Tigerjersey (Schwarzenbach). Ganz besonders geeignet ist der einfache Schnitt für Nähanfänger. Gürtel: La Bagagerie; Schuhe: Colette; Tasche: Zoom.

**Schnittbestellung: Seite 65.**

In der nächsten FÜR SIE: Zum Selbernähen: Abendmodelle. ★

# Gold. Ein Stück Glück.

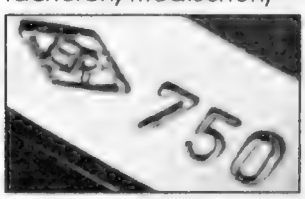
Kostenlose Gold-Broschüre von: International Gold Corporation · Tal 48 · 8000 München 2 · Kennziffer 8b

Ein echtes, goldenes Schmuckstück ist nach wie vor der schönste und unvergänglichste Beweis für Liebe, Zuneigung und Dankbarkeit.

Aber leider ist nicht alles Gold, was glänzt.

Lassen Sie sich deshalb vom Fachmann für Uhren, Schmuck und Zeitmeßtechnik beraten. Er hat das Fachwissen, das er ständig aktualisiert, um Sie in allen Fragen über Goldschmuck ausführlich zu beraten.

Bei ihm finden Sie den Schmuck, den Sie suchen – vom einfacheren, modischen,




bis zum hochwertigen Schmuckstück im klassischen oder extravaganten Design.

Gerade heute ist die Information über die verschiedenen Goldarten, Legierungen und Verarbeitungstechniken ganz besonders wichtig. Denn Echtheit und Qualität spielen beim Wert jedes Schmuckstücks eine wesentliche Rolle. Nutzen Sie vertrauensvoll die Erfahrungen des Fachmanns, der Sie gern ausführlich und zuverlässig berät.

Fachgeschäfte unterhalten fachmännisch

geführte Werkstätten, die Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung stehen, wenn es z. B. um die Anpassung eines Ringes, die Reparatur oder Umänderung eines Schmuckstückes geht.

Dies alles sind gute Gründe, warum Sie Ihr neues Schmuckstück im Fachgeschäft für Uhren, Schmuck und Zeitmeßtechnik kaufen sollten. Sie erkennen es an diesem Zeichen.

Fachbetrieb für Uhren, Schmuck und Zeitmeßtechnik

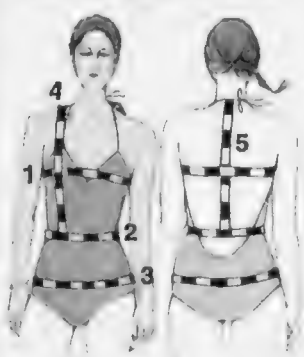
Gold. Ein Stück Glück.

Erhältlich bei Ihrem Fachhändler.

# FÜR SIE ULLSTEIN-SCHNITTE

Tragen Sie als erstes die gewünschte Modell-Nummer und Ihre Größe ein. FÜR SIE - Ullsteinschnitte sind Druckschnitte (jeweils in 3 Größen zum Ausschneiden). Schicken Sie den Coupon an den **FÜR SIE - Schnittmusterdienst, Marlendorfer Damm 1–3, 1000 Berlin 42.** Der Schnitt kommt dann mit Zahlkarte zu Ihnen, ohne zusätzliche Portokosten. Leserinnen aus Österreich bezahlen auf das Konto bei dem Creditanstalt - Bankverein, Wien, Konto-Nummer 18-23277-00. Bestellerinnen aus dem übrigen Ausland zahlen entweder per Scheck oder Internationalem Antwortschein.
Übrigens: FÜRSIE-Ullsteinschnitte bekommen Sie auch in allen Warenhäusern, Stoff- und Schnittmustergeschäften. Prüfen Sie bitte als erstes Ihre Maße (siehe Skizze unten).

## So nehmen Sie Maß




Zunächst wird mit einem fest umgelegten schmalen Gürtel die Taillenlinie am Körper markiert. Dann folgt das Maßnehmen. **1.** Oberweite, **2.** Taillenweite, **3.** Hüftweite. Diese Maße werden mit fest umgelegtem Maßband abgemessen. **4.** Vordere Taillenlänge: vom oberen Rückenwirbel nach vorn über die Schultern, weiter über die Brustspitzen bis zur Taillenlinie messen. **5.** Rückenlänge: vom oberen Rückenwirbel bis zur Taille gerade heruntermessen.

## Damengrößen

| Größe | 36 | 38/40 | 42 | 44/46 |
|---|---|---|---|---|
| Oberw. cm | 84 | 90 | 96 | 102 |
| Taillenweite cm | 63 | 67 | 74 | 81 |
| Hüftweite cm | 90 | 96 | 102 | 108 |
| Vordere Taillenlänge cm | 50 | 51 | 52,5 | 54,5 |
| Rückenlänge cm | 40 | 40 | 40,5 | 41 |

Die entsprechende Bequemlichkeitsweite ist den Schnitten zugegeben.

## Was ist ein Druckscknitt?

Auf jedem FÜR SIE-Ullstein-Druckschnitt sind die einzelnen Schnitteile in drei Größen deutlich nebeneinander aufgedruckt. Sie schneiden die für Sie in Frage kommende Größe also einfach aus.
Wollen Sie gleich mehrere Modelle nach einem Schnitt nähen, pausen Sie den Schnitt in der entsprechenden Größe durch, bevor Sie ihn für sich ausschneiden. Verändern oder Verlegen von Taschen sowie anderen Teilen wird durch den eingedruckten Zentimeterraster winkelgerecht.

Bestellschein
FÜR SIE-Ullsteinschnitt

Schnittmuster Größe

Frau/Frl.

Straße

PLZ Ort

# WARME SACHEN MIT KÜHLEN MOTIVEN

Fröhliches vom Polarkreis gegen die Winterkälte

## Rentiere in der Mitternachtssonne

*Sweatshirt-Jacke, vorn und hinten mit Rentieren bedruckt. Zirka 50,– DM. Von J. Ludwig. Hose: Mondi; Rentier: Dakin; Schal: Prochownick.*

## Eisbären-Getümmel bei Sonnenuntergang

*Molliges Sweatshirt mit Eisbärenpasse. Zirka 50,– D-Mark. Von J. Ludwig. Ohrwärmer: gebeana.*

## Pinguine im Schneegestöber

*Pinguin-Sweatshirt mit Reißverschluß auf der Schulter. Zirka 50,– DM. Von J. Ludwig. Ohrenschützer: gebeana.*

## Eisbären-Jacke

*Dick wattierte Jacke aus Baumwolle, mit Reißverschluß und Schalkragen in vier schönen Winterfarben, Größe S, M, L. Zirka 149,– DM. Von Freestyle. Hose: Unn Elle; Schuhe: Xavier Danaud.*



## Eiskonfekt und Bären-Brosche

*Muntere Bärchen in bunten Pullis zum Anstecken. Aus dem Kaufhaus.*

Alle Plüschtiere von Dakin.

# Ich habe jetzt einen Braun Roundstyler mit Abkühlstufe. Einer haltbaren Frisur zuliebe.

Hübsche, haltbare Frisuren sind nicht mehr länger nur Mädchen mit kräftigem Haar vorbehalten. Eine von vielen Ideen in Braun Geräten gibt selbst dünnem Haar mehr Spannkraft. Es ist die Abkühlstufe im Braun Roundstyler.

Wie üblich formen Sie Ihr Haar mit heißer Luft. Dann schalten Sie einfach die Abkühlstufe ein und kühlen die Locke ab. So festigt sich das Haar im geformten Zustand, es bekommt mehr Stabilität und Fülle. Sie werden überrascht sein, wie lange Ihre Frisur hält.

Diese Abkühlstufe hat jeder Braun Roundstyler.

Es gibt 3 Ausführungen: Ein preisgünstiges Set mit 3 Zubehörteilen. Ein Set mit 5 Zubehörteilen. Und das Spitzengerät von Braun, das Braun Protector Roundstyler-Set mit elektronischer Temperaturregelung, wahlweise auch mit Trockenhaube.

**Braun.**
**Ihrem Haar zuliebe.**

BRAUN

Aus der Tiefe des Meeres:

# RECRIN

## Haarpflege mit dem natürlichen Schutz von Chitin*.

Natürliches, schwungvolles, lebendiges Haar.

Was ist Chitin? Chitin ist ein biologischer Schutzwirkstoff. Hauchdünn und doch von größter Festigkeit. Er schützt in der Natur die zarte Konstruktion kleinster Lebewesen, gibt elastischen Halt und sicheren Schutz (Schutzpanzer von kleinen Meeres-Schalentieren).

WELLA Der Wella-Forschung gelang erstmalig, Chitin für die Haarpflege nutzbar zu machen. Ergebnis: hauchfeines, elastisches Chitin* umhüllt Ihr Haar, gibt ihm schwungvollen Halt und dauerhaften Schutz.

Probieren Sie RECRIN mit Chitin*. Etwas Besseres für Ihr Haar gibt es nicht.

Sie erhalten RECRIN in Drogerien, Parfumerien, in Kaufhaus-Parfümerien und bei Friseuren. In Österreich nicht erhältlich.

RECRIN-Serien gibt es für normales, für fettiges und trockenes/strapaziertes Haar.

**Recrin**

mit dem natürlichen Schutz von CHITIN*

* Erstmals von der Wella-Forschung aus dem biologischen Schutzwirkstoff Chitin speziell für die Haarkosmetik aufbereitet (Chitosan).

## Pinguin-Jacke

Richtig schön mollig: wattierte Jacke mit Pinguin-Applikation und Gummizug in der Taille. Größe S, M, L, ca. 149,– DM. Freestyle. Hose von Unnelle.

## Nicht nur für Polar-Forscher

In 5 schönen winterlichen Farben gibt es das „Polar"-Sweatshirt. Es ist innen angerauht, aus reiner Baumwolle, Größe 36–40, ca. 30,– DM. Ann Christine. Hose: Unnelle.

## Am Nordpol sind die Bären los!!

So wird der Nordpol zum Vergnügen: kuscheliges T-shirt mit plastischem „North Pole"-Aufdruck. Aus reiner Baumwolle, Größe S, M, L, ca. 64,50 D-Mark. Von Freestyle.

Jontue
Sinnlich...und doch
voller Unschuld.
Der zauberhafte Duft
von Revlon.

# HÜBSCH, PRAKTISCH UND NICHT ZU TEUER

Kleine Sachen fürs Badezimmer und die Ferienreise, damit immer gleich alles zur Hand ist

**Hier hat alles seinen Platz**

*Dieses Regal birgt wahre „Schätze": vom Zahnputzbecher, Spiegel, Wattespender zum Nachfüllen bis hin zum Kleenex-Behälter in Kofferform aus Keramik. Lustig auch die Kämme (gesehen bei Baumann, Karstadt, Spanien-Import).*

*Sammel-Döschen von Nivea: Niedliche Miniatur-Malereien zieren diese kleinen Cremedosen. Sechs verschiedene Motive – „Mond über der Stadt", „Frühling", „Teich im Mondlicht", „Wintermärchen", „Blüte" und „Geburtstagsgruß" werden jeweils zusätzlich zusammen mit einer 150-ml- (Preis ca. 3,50 DM) oder 250-ml-Dose (Preis ca. 4,50 DM) angeboten. Gedacht sind die Döschen für liebenswerten Kleinkram (Klemmen, Ohrklips, Pailletten etc.).*

*Diese originellen Becher erinnern täglich an die wichtige Zahnpflege (Baumann, Magazin).*

*Der Wimpernform angepaßt ist die gebogene Bürste der Wimperntusche von Chicogo (ca. 5,95 DM).*

*Alles für die Reise: Viel Platz für die Schmink-Utensilien bietet der Kosmetikkoffer, den es in verschiedenen Farben gibt. Hübsch und praktisch ist die gestreifte Kulturtasche aus Stoff. Zusammenklappbar die kombinierte Kamm-Bürste sowie auch der kleine Handspiegel. Gerade im Urlaub ist ein schützender, farbloser Lippenstift unentbehrlich. „Kiss me" von Chicogo (ca. 2,95 DM) gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen: Zitrone, Pfefferminz, Wildkirsche und Ananas.*

Fotos: Uli Hess ★

# KREBSSTICHMUSTER

Wie der Krebsstich gehäkelt wird, erklärten wir in der 23. Folge des Häkel-Abc. In dieser Folge zeigen und beschreiben wir zwei Muster. Das 1. Muster entsteht aus Krebsstichen, das 2. Muster aus Krebsstichen und festen Maschen

## HÄKELMUSTER AUS KREBSSTICHEN

Foto links: Luftmaschenanschlag.
1. Reihe: Die Arbeit nicht wenden, sondern an der linken Kante die 1. Reihe beginnen und 1 Krebsstich in die letzte Luftmasche häkeln, * mit 2 Luftmaschen 1 Luftmasche des Anschlages übergehen und 1 Krebsstich in die folgende Anschlagmasche häkeln, ab * fortlaufend wiederholen.
Die 1. Reihe endet an der rechten Kante.
2. Reihe: 2 Wendeluftmaschen und die Arbeit wenden, * um die 2 Luftmaschen der 1. Reihe 1 Krebsstich häkeln, 2 Luftmaschen, ab * fortlaufend wiederholen.
Die 2. Reihe fortlaufend wiederholen. Dabei immer von links nach rechts arbeiten.

## HÄKELMUSTER AUS KREBSSTICHEN UND FESTEN MASCHEN

Foto links unten: Luftmaschenanschlag.
1. Reihe: Die Arbeit nicht wenden, sondern an der linken Kante die 1. Reihe beginnen und 1 Krebsstich in die letzte Anschlagmasche häkeln, * mit 2 Luftmaschen 1 Anschlagmasche übergehen und 1 Krebsstich in die folgende Anschlagmasche häkeln, ab * fortlaufend wiederholen.
Die 1. Reihe endet an der rechten Kante.
2. Reihe: Die Arbeit nicht wenden, sondern von der rechten Kante aus nach links die 2. Reihe häkeln. 2 Luftmaschen, * um die 2 Luftmaschen der 1. Reihe 1 feste Masche häkeln, 2 Luftmaschen, ab * fortlaufend wiederholen.
3. Reihe: Die Arbeit nicht wenden, sondern von links nach rechts die 3. Reihe häkeln, 2 Luftmaschen, * um die 2 Luftmaschen der 2. Reihe 1 Krebsstich häkeln, 2 Luftmaschen, ab * fortlaufend wiederholen.
Die 2. und 3. Reihe fortlaufend wiederholen.

Im nächsten FÜR SIE-Häkel-Abc erfahren Sie, wie ein Kreuzstäbchen gehäkelt wird. Falls Sie noch Fragen zum Häkeln und zu anderen Handarbeiten haben, dann schreiben Sie uns.

**Handarbeitsredaktion FÜR SIE, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60.**

Fotos: Reinhard Hossenau; Produktion: Sigrid Bär

GUHL 11 88 wikens

# Probieren Sie selbst, was an der Schweizer Rezeptur von Guhl Haarpflege so Besonderes ist.

Guhl Haarkosmetik ist ein außergewöhnliches Haarpflegeprogramm nach Schweizer Rezeptur. Aus hochkonzentrierten, pflegenden und rein natürlichen Wirkstoffen. Mit einem unerhört großen Angebot an Problemlösungen und einem Pflegesystem, wie es gezielter und individueller kaum sein kann.

Nur im Fachhandel erhältlich

Damit Sie die Qualität von Guhl einmal am eigenen Haar erleben können, schicken wir Ihnen gern eine kostenlose Probe Ihres Guhl Spezial-Shampoos zusammen mit einer interessanten Pflegefibel. Bitte kreuzen Sie entsprechend an:

O fettiges Haar
O Schuppen
O Spliss
O feines, brüchiges Haar
O strapaziertes Haar
O trockenes, poröses Haar

und schicken Sie den Coupon mit deutlichem Absender an
**Guhl Kosmetik GmbH, Postfach 126 406, 1000 Berlin 12**
**Kennwort „Probe"**

GUHL

Name

Straße

FS 1

PLZ/Ort

Nach Schemaschnitt für Größe 38/40

# Schnell selbstgenäht:

Festliches für Nähanfänger – alles nach einem Schemaschnitt genäht. Die Stoffe und die Straßmotive zum Aufbügeln kann man bestellen

Links: Das erste Kleid zeigt sich im Raubkatzenlook aus hochwertigem Lurexjersey. Der Schemaschnitt für unsere Modelle ist auch von Anfängern leicht nachzuarbeiten. Modische Details sind: mit Polstern betonte, überschnittene Schulterpartien, Wickeleffekt im Oberteil, Seitennahttaschen und Gummizug in der Taille. Gürtel, Ohrhänger und Armbänder: Moni-Schmuck; Schuhe: von Görtz.

Sein Smoking ist von Hugo Boss. Seidenhemd: Kern; Schuhe: Görtz.

Mitte: nach dem gleichen Schemaschnitt genäht: Kleid aus weißem Jersey mit Straßapplikationen auf den Schultern. Jedes Motiv besteht aus drei Teilen. Gürtel, Kette, Armband: Moni-Schmuck; Schuhe: Kaiser.

Sein Dinnerjacket und die Hose sind von Windsor. Hemd von Kern; Schuhe von Görtz.

Rechts: Jerseykleid mit appliziertem Blütenmotiv aus aufbügelbaren Straßsteinen. Gürtel: Nana; Ohrhänger, Armband: Moni-Schmuck; Schuhe: Görtz. Alle Stoffe von Schwarzenbach. Straßmotive: Swarovski.

Stoffe und Straßmotive zu bestellen über Stoff-Hecht, Hafenmarktpassage, 7100 Heilbronn. Tel.: 07131/8 22 86.

Fotos: Margreta Heins

# Kleider für den großen Auftritt

Schemaschnitt und Nähanleitung auf Seite 76.

Zu den Abendkleidern von Seite 74/75

# Nähanleitung

## Anmerkungen zu den Schemaschnitten

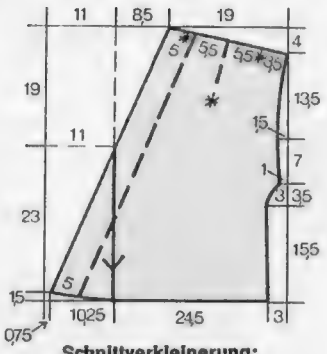
Sie können unsere Schemaschnitte ganz leicht vergrößern, indem Sie die Zahlen in der Schemazeichnung mit dem Zentimetermaß auf einen Bogen Packpapier übertragen. Alle Zahlen sind in Zentimetern angegeben, z. B. 0,5 = ½ Zentimeter, 1 = 1 Zentimeter. Die dick gezeichneten Linien geben das Schnitteil an. Dünne durchgehende oder gestrichelte Strecken sind Hilfslinien. Dicke unterbrochene Linien bedeuten Stoffbruch.

**Material:** Glitzerkleid: 3,30 m Lurexjersey, 90 cm breit. Weißes und schwarzes Abendkleid: 2,40 m weißer bzw. schwarzer Seidenjersey, 135 cm bis 140 cm breit. 0,20 m weiße Vlieseline-Bügeleinlage (G 405). 0,70 m Gummiband, weiß, 1 cm breit, 1 Paar Raglan-Schulterpolster in Weiß. Passende Nähseide. Für das weiße Kleid: 6 Straßmotive; für das schwarze Kleid: 1 Straßmotiv.

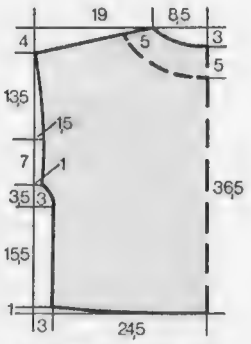
**Zuschnitt:** Schemaschnitt auf Originalgröße vergrößern. Vergleichen Sie vor dem Zuschneiden noch einmal die Rocklänge des Schemaschnittes mit Ihrer eigenen Rocklänge. Rückwärtigen Ausschnittbeleg aus dem Rückenteil herauskopieren. Bei 90 cm Stoffbreite wird der Stoff der Länge nach in Stoffbruch gelegt (rechte Stoffseite liegt innen). Die Schnittteile in der Reihenfolge auflegen: beide Rockteile hintereinander jeweils am Stoffbruch anlegen, dann das Rückenteil (hintere Mitte im Stoffbruch), dann das Vorderteil und den Beleg. Für die Taschenbeutel ist zwischen den einzelnen Schnittteilen Platz. Bei 135–140 cm Stoffbreite wird der Stoff in voller Stoffbreite doppelt gelegt (rechte Stoffseite liegt innen). Sie haben damit die halbe Stofflänge = 1,20 m in voller Stoffbreite. Die Schnittteile auflegen wie Schnittauflageplan. Alle Linien mit Schneiderkreide bezeichnen und folgende Punkte zusätzlich bezeichnen: vordere Mitte und rückwärtige Mitte an den Rockteilen, ebenso am Vorder- und Rückenteil; seitliche Tascheneingriffe.

**Nahtzugaben:** Rockteil: Taille = 1 cm, Seitennähte = 1 cm, Saum = 5 cm. Vorderteil: vordere Ausschnittkante = 5 cm anschneiden (im Schnittauflageplan angezeichnet), Taille = 1 cm, Seitennaht = 1 cm, Armausschnitt = 1,5 cm, Schulter = 1 cm. Rückenteil: Halsausschnitt = 1 cm, Taille = 1 cm, Seitennaht = 1 cm, Armausschnitt = 1,5 cm. Beleg und Taschenbeutel ringsherum 1 cm. Aus Vlieseline-Bügeleinlage: rückw. Beleg und 2 Streifen, 5 cm breit in der Länge des im Schnitt eingezeichneten vorderen Ausschnitts. Das Rückenteil und der Beleg werden beim Zuschnitt aus 135/140 cm breitem Stoff nur einmal zugeschnitten.

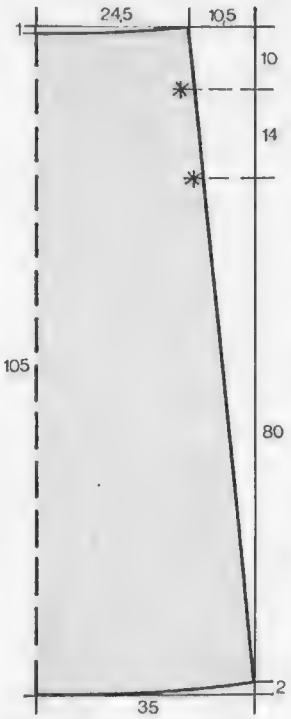
**Schemaschnitt in Größe 38/40**



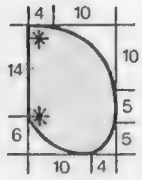

**Schnittverkleinerung: ½ Vorderteil**



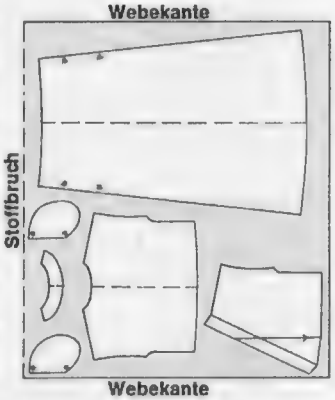

**Schnittverkleinerung: ½ Rückenteil**




**Schnittverkleinerung: ½ vord. und rückw. Rockteil**




**Schnittverkleinerung: Taschenbeutel**




**Schnittauflageplan für Größe 38/40 für 135–140 cm Stoffbreite**

**Nähanleitung:**

**1.** Kleben Sie als erstes die beiden Vlieseline-Streifen auf die linke Seite der vorderen Ausschnittkanten; ebenso rückwärtigen Beleg bekleben. Achtung: Jerseystoffe müssen elastisch genäht werden und brauchen nicht versäubert zu werden. Stellen Sie an Ihrer Nähmaschine den Jerseystich ein. Bei älteren Nähmaschinen: Stichgröße 2,5 und 0,5 Zackenstich.

**2.** Legen Sie den rückwärtigen Beleg, rechte Stoffseite, auf die rechte Stoffseite des rückwärtigen Halsausschnittes und stecken ihn fest. 1 cm Naht wegsteppen. Die Naht mehrmals einknipsen und zum Beleg bügeln. Schulter- und Seitennähte schließen. Ausschnittkante ringsherum sorgfältig umheften und leicht anbügeln. Ausschnittbelege an den Schulternähten innen mit kleinen Stichen festnähen.

**3.** Armausschnittkanten 1,5 cm breit umbügeln und knappkantig und steppfußbreit umsteppen.

**4.** Vorderteilhälften aufeinanderlegen, so daß die vorderen Mitten jeweils aufeinanderliegen. Dieses Taillenstück durchheften.

**5.** Bevor Sie die Seitennähte des Rockes schließen, nähen Sie jeweils auf beiden Seiten die Taschenbeutel an die Ansatzpunkte (Stern). Taschenansatznähte am vorderen Rockteil zur vorderen Mitte, am rückwärtigen Rockteil zur Seitennaht bügeln.

**6.** Vorderes und rückwärtiges Rockteil glatt aufeinanderlegen (rechte Stoffseiten liegen innen), die Nähte und die Taschenbeutel stecken und 1 cm Naht wegsteppen. Seitennähte bügeln; Taschenbeutel nach vorne bügeln.

**7.** Das Oberteil des Kleides und das Rockteil werden in der Taille (innen rechts auf rechts liegend) aufeinandergesteckt, so daß jeweils die Seitennähte und die vordere bzw. rückwärtige Mitte genau aufeinanderliegen. Taillennaht heften. Vor dem Steppen prüfen, ob der Ausschnitt sitzt. Da die Taille ohne Gummiband zu weit ist, wird zur Anprobe ein fester Gürtel umgelegt. Evtl. Änderungen: Sitzt der vordere Ausschnitt zu lose (steht ab), muß das Oberteil um den entsprechenden Betrag strammer in den Rock gesteckt werden.

**8.** Taillennaht steppen. Schneiden Sie das 1 cm breite Gummiband in der Länge Ihrer Taillenweite plus 1 cm ab und schließen das Band zu einem Ring. Teilen Sie das Gummiband in 4 gleiche Teile und markieren Sie die Punkte. Stecken Sie das Gummiband an den Seitennähten und der vorderen bzw. rückwärtigen Mitte fest (innen im Kleid auf der Taillennaht des Rockes) und verteilen Sie die übrige Taillenweite des Kleides gleichmäßig (gedehnt stekken). Das Gummiband evtl. in der Taillennaht mit großen Stichen durchheften.

**9.** Stellen Sie den größten Zackenstich und die Stichgröße 3,5 bei Ihrer Nähmaschine ein. Steppen Sie das Gummiband auf der Taillennaht fest. Bei diesem Nähvorgang das Nähgut mit beiden Händen vor- und hinter dem Steppfuß festhalten und in gedehntem Zustand einnähen.

**10.** Nun können Sie das Abendkleid anprobieren und den Saum gleichmäßig umstecken. Saum bei ca. 4 cm beschneiden und leicht anbügeln. Zum Ansäumen schlagen Sie die versäuberte Kante ca. 3/4 cm breit nach außen um und nähen den Saum in der Einschlagkante mit hohlen Stichen an.

**11.** Zum Schluß die Straßmotive aufbügeln. Beachten Sie bitte genau die Bügelvorschrift! Für das weiße Abendkleid haben wir im Schemaschnitt an der Schulter Sterne angezeichnet. Das sind die oberen Anlegepunkte der 3 Strahlenmotive. Das große Straßmotiv am schwarzen Abendkleid wird auf die rechte Seite des Oberteils, gut plaziert aufgebügelt.

**12.** Nun noch die Schulterpolster unter die Schulternaht stecken und mit losen Stichen an der Schulternaht befestigen. Das Kleid bügeln. ★

# Die Bademedizin bei Erkältung.

**tetesept® Bade Konzentrat**
Bei Erkältungen, peripheren Durchblutungsstörungen (wie Kribbel- und Kältegefühl, Einschlafen der Arme und Beine), rheumatischen, neuralgischen und Muskelbeschwerden (wie Gelenk-, Nerven- und Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe, Ischias, Hexenschuß), bei Erschöpfungszuständen.

TETE Pharma GmbH, 6000 Frankfurt/Main 1

Ein richtiges Erkältungsbad ist eine ausgesprochene Wohltat: Geben Sie ihrem 32–38 °C warmen Badewasser einen Meßbecher tetesept Bade Konzentrat zu, und lassen Sie dieses Erkältungsbad 10–15 Minuten auf sich einwirken. Sie spüren, wie die ätherischen Öle von Rosmarin, Eukalyptus, Thymian, Kampfer und Latschenkiefer ihre wohltuende Wirkung entfalten. Sie atmen leichter und Ihre Nase wird freier.

Sie fühlen, wie das warme Wasser und die ätherischen Öle die Durchblutung verbessern und Ihr ganzer Körper sich entspannt. Auch die typischen Gliederschmerzen bei Erkältung lassen nach.

Wenn Sie dann aus der Wanne steigen, werden Sie feststellen, daß mit tetesept Bade Konzentrat zugleich Ihre Haut sanft gepflegt ist.

## tetesept® Bade Konzentrat
## mit den besonders vielen Naturwirkstoffen.

In Apotheken und Drogerien.

# Anleitungen und Rezepte zu den Seiten 8-32

## Krippe

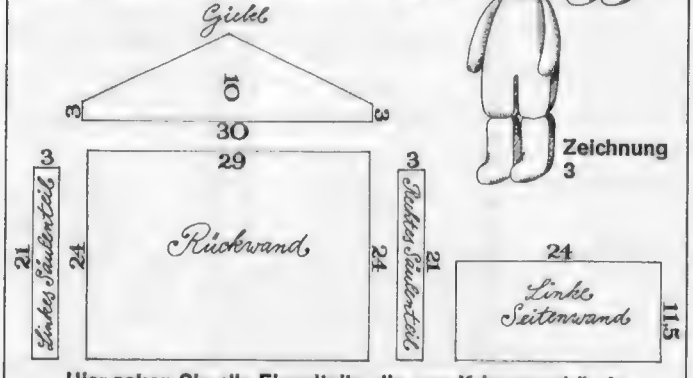
**Seite 8/9**

**Größe der Figuren:** ca. 14–15 cm hoch.
**Material:** Für jede Figur ca. 1 kleine Packung EFA-plast Modelliermasse, (die kleine Krippe, das Jesuskind und das Schäfchen werden aus den verbliebenen Resten hergestellt). Je 1 Glas Plakafarben in Gelb 11, Zinnoberrot 24, Karminrot 22, Hellblau 38, Blauviolett 33, Mittelgrün 43, Dunkelgrün 47, Braun 52, Schwarz, 2 Gläser Weiß, 2 Gläser Plaka-Klarlack, 1 feiner, 1 mittlerer Haarpinsel, 1 kleiner Ringpinsel, 1 Holzbrett, 1 Nudelholz oder eine Flasche, 1 spitzes Küchenmesser.
Für den Krippenstall 5 mm starkes Sperrholz, Holzleim, kleine Nägel, Säge, Schraubzwingen, Sandpapier.
**Anleitung:** Der Aufbau einer Figur geschieht immer nach dem gleichen Grundprinzip: Trennen Sie dafür von dem Block der Bastelmasse ein großes Stück ab, und formen Sie es zu einem körpergerechten, rechteckigen Block. Schneiden Sie ihn mit einem spitzen Messer senkrecht mehrere Zentimeter im unteren Teil ein, und biegen Sie die so entstehenden beiden Oberschenkel leicht nach außen (Zeichnung 1). Nun formen Sie Unterschenkel und Füße gemeinsam aus einem Stück sowie den Kopf aus einer Kugel und die Arme aus zwei gerollten Würsten (Zeichnung 2). Befestigen Sie alle Einzelteile am Körper, indem Sie die Ansatzstellen leicht anfeuchten, und die Teile fest an den Körper drücken (Zeichnung 3). Bei Figuren, deren Beine nicht sichtbar sind, da die Kleidung bis an den Boden reicht, wird das Körperteil länger geformt und die Füße direkt unter den Block gedrückt (zwei Könige, Maria und Josef).
Für die Kleidung die Modelliermasse mit dem Nudelholz oder einer Flasche ca. 2 bis 3 mm dick ausrollen, Ärmel, Umhänge und Gewänder mit dem Messer ausschneiden, und die Teile wie Stoff um die Körper drapieren. Die kreisrunden Hutkrempen mit einem mittelgroßen Glas ausstechen, und eine Halbkugel als Kopfform auf die Hutkrempe drükken. Den Turban aus einer dicken, gerollten Wurst um eine Halbkugel schlingen und um den Kopf des Mohren drücken.
Für das Krippengestell eine flache, rechteckige Schale mit breitem Rand formen und auf vier stabile Beine drücken. Ebenso das Schäfchen in die gewünschte Haltung biegen und Ohren und Beine getrennt ansetzen.
Die fertig modellierten Figuren ca. 2 Tage an der Luft gut durchtrocknen lassen, und abgefallene Teile mit etwas Uhu-Klebe befestigen. Danach die Figuren mit Plakafarben bemalen und anschließend mit Klarlack überziehen.
**Den Krippenstall** nach unserer Schemazeichnung aus Sperrholz aussägen und gründlich schleifen. Die Teile mit Holzleim zusammensetzen, zusätzlich mit kleinen Nägeln versehen und mit Schraubzwingen bis zum Trocknen zusammenhalten. Danach mit Weiß grundieren und die Verzierungen mit Plakafarben auftragen. Auf die Rückwand zwei Bogenfenster malen. Den Krippenstall mit Klarlack überziehen.

Zeichnung 2

Zeichnung 1

Zeichnung 3




**Hier sehen Sie alle Einzelteile, die zum Krippengebäude gehören. Die Krippe ist aus 5 mm starkem Sperrholz gearbeitet. Zahlen = cm-Angaben.**

## Kalender für zwei

**Seite 16**

**Größe:** 33 x 102 cm.
**Material:** 2 Bogen weißer, fester Karton, 1 mm stark, 100 x 65 cm groß; Tonpapier in verschiedenen Grün-, Braun- und Rottönen, in Hellblau, Pink, Mittelblau und Gelb; Transparentpapier in Mittelblau und Türkis; Glanzpapier in Grün, Rot und Weiß; Buntstifte; Tesaband, ca. 1 cm breit, in Weiß; 3 Holzleisten, 1 x 1 cm, davon 2 Leisten 38 cm lang und 1 Leiste 20 cm lang; 1 großer Bogen dünnes Packpapier; Schneiderkopierpapier in Weiß, Graphitpapier; 1 Schneidemesser; Metalllineal, Kurvenlineal; Schere; Pelikanol.
**Für die Päckchen:** 48 Bonbons in verschiedenen Formen; 48 Musterbeutelklammern mit rundem Kopf; Seidenpapier in Blau, Grün, Gelb, Pink und Rot; feine Silberkordel; selbstklebende Zahlenetiketten, zweimal von 1–24 (Kaufhaus).
**Anleitung:** Den Adventskalender (siehe Seite 80) in Originalgröße auf das Packpapier zeichnen. Die drei Teile des Kalenders (das Mittelteil ist durch gestrichelte Linien gekennzeichnet) mit Graphitpapier auf d. weißen Karton übertragen, und zwar die Außenkanten, den inneren Rahmen und die Landschaftssilhouette. Die Teile mit dem Schneidemesser ausschneiden und jeweils den Himmel herausschneiden. Alle Motiveinzelteile der Landschaft und der originalgroßen Figuren mittels Graphit- oder Schneiderkopierpapier auf das entsprechende Ton-, Transparent- oder Glanzpapier übertragen (siehe Foto). Bei aneinanderstoßenden Papierteilchen wird das unten liegende mit „Nahtzugabe" versehen. Alle aufgezeichneten Motivteile sorgfältig ausschneiden und laut Vorlage auf den Karton kleben. Innenlinien der Hügel, der Figuren und die Gesichter mit Buntstiften aufmalen. Die Namen der Kinder auf den Wegweiser schreiben. Für den Himmel blaues Transparentpapier von links hinter die Pappteile kleben.
Auf der rechten bzw. linken Kalenderseite gut verteilt jeweils 23 kleine, ca. ½ cm lange Schlitze mit dem Schneidemesser bohren. Am Kalendermittelteil unter dem Wegweiser ebenfalls zwei kleine Schlitze anbringen. Durch alle Schlitze die Musterbeutelklammern stecken (= Aufhängevorrichtung für die Päckchen). Die drei Kalenderteile von links mit Tesaband aneinanderkleben. Die drei Holzleisten unten auf die Rückseite des Kalenders kleben. Den Kalender im gewünschten Winkel aufstellen und mit den Holzleisten auf einen passend zugeschnittenen Karton kleben.
Die Bonbons in buntes Seidenpapier wickeln, mit Silberkordel verschnüren, mit Selbstklebenummern versehen und an die Musterbeutelklammern hängen.

**Originalgroße Mustervorlagen Für den Adventskalender für Geschwister**

# Karstadt aktuell

## GESCHENKTIP: SCHMUCK FÜR »IHN«

1 Anhänger. Edelstahl mit Goldschrauben. Ohne Kette **68.–**

2 Armreif. Edelstahl mit Goldschrauben. **68.–**

3 Geldscheinspange. Edelstahl mit Goldschrauben. **68.–**

4 Anhänger. Edelstahl mit Goldrand. Ohne Kette **98.–**

5 Schlüsselanhänger (nicht abgebildet). Design und Material wie Anhänger Nr. 4. **128.–**

6 Armreif. Edelstahl mit Goldrand. **198.–**

7 Geldscheinspange. Edelstahl mit Goldrand. **198.–**

8 Anhänger. Edelstahl mit Goldrand. Ohne Kette **148.–**

9 Kette. Edelstahl mit Gold. 50 cm lang. **298.–**

10 Schlüsselanhänger (nicht abgebildet). Design und Material wie Anhänger Nr. 8. **178.–**

11 Geldscheinspange. Edelstahl mit Goldrand. **278.–**

12 Armband. Edelstahl mit Gold. **138.–**

13 YORN-Herren-Armbanduhr. Gehäuse und Band aus Edelstahl, mit Goldschrauben. Hochwertiges Schweizer Quartzwerk, mit Sekunde und Datum. Mineralglas. Wasserdicht. In exklusiver Geschenkschatulle. **698.–**

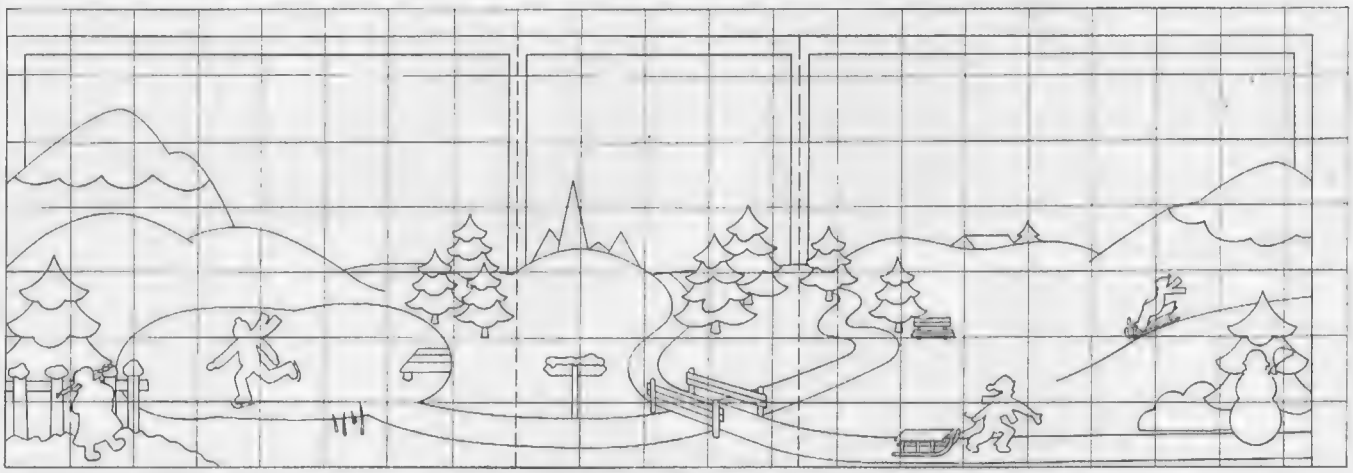
*Diese Angebote erhalten Sie in allen KARSTADT-Häusern mit Echtschmuck-Abteilung. Ist kein entsprechendes KARSTADT-Haus in Ihrer Nähe, schreiben Sie einfach an KARSTADT, Einkaufsleitung, Theodor-Althoff-Straße 2, 4300 Essen 1. Bitte Artikelnummer nicht vergessen.*

Einkaufen, wo es Freude macht

KARSTADT

# Anleitungen und Rezepte zu den Seiten 8-32

Originalgroße Mustervorlagen für den Adventskalender für Geschwister.



Rasterzeichnung Adventskalender für Geschwister; 1 Quadrat 5 x 5 cm.

## Macht auf die Tür!

**Seite 18**

**Material:** 24 (möglichst) quadratische Briefumschläge in verschiedenen Farben. Wir nahmen einen in Pink, sechs in Beige, sechs in Lila-Blau und elf in Hellblau; verschiedenfarbiges Geschenkband; selbstklebende schwarze Zahlen; selbstklebende Glimmersterne; doppelseitiges Klebeband.
**Anleitung:** Die Umschläge nach Farben geordnet in Dreierreihen untereinander legen und auf Mitte, ca. 2 cm vom unteren Rand, die Zahlen von 1 bis 24 aufkleben. Dann die Briefumschläge an allen vier Ecken lochen (die für den 22., 23. und 24. nur oben lochen) und von oben beginnend mit Geschenkband zusammenbinden. An den drei oberen Umschlägen lange Bänder anbinden und diese mit kleinen Nägeln unsichtbar an der Oberkante der Tür befestigen. Damit das alles nicht so lose herumbaumelt und bei jedem Luftzug durcheinandergerät, die Umschläge hinten mit einem kleinen Stückchen Doppelklebeband an der Tür befestigen. Zum Schluß die Umschläge mit leichten Überraschungen füllen und jeweils mit einem Glimmerstern verschließen.

## Nikolausstiefel

**Seite 20**

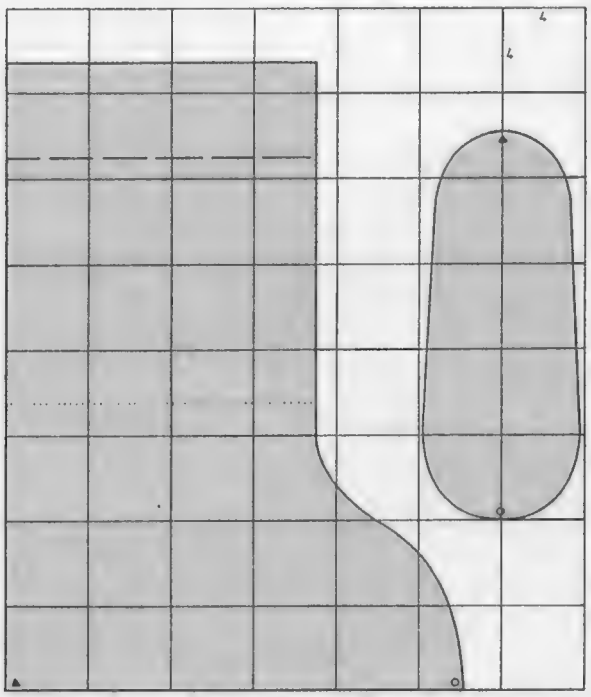
**Größe:** 25 cm hoch.
**Material:** Je 0,40 m hellblauer, hellgelber, hellvioletter, rosa- und türkisfarbener Futterstoff, 120 cm breit; je 0,40 m Watteline, 120 cm breit; Silberstickgarn von Schürer, Art. 2702; Goldstickgarn von Schürer, Art. 710; passendes Nähgarn; Seidenpapier. Zum Verzieren: kleine goldene Sternchenpailletten, kleine pinkfarbene Sternchenpailletten, kleine und große silberne Sternchenpailletten; winzige farblose Glasperlchen zum Aufnähen der Pailletten; einige Straßsteine, Farblos und Blau.
**Anleitung:** Den Rasterschnitt (Seite 82) in Originalgröße auf Papier zeichnen.
**Karosteppstoff** herstellen: Stiefel mit großzügiger Nahtzugabe aus hellgelbem und türkistarbenem Futter zuschneiden (rückwärtige Mitte im Stoffbruch). Den Futterstoff mit einer doppelten Lage Watteline unterlegen. Auf ein passendes Stück Seidenpapier ein schräges Karomuster zeichnen (Karogröße = 4 x 4 cm). Seidenpapier von rechts auf das Futter stecken und die Karos wie folgt absteppen: Hellgelb mit Gold- und Türkis mit Silberstickgarn. Seidenpapier abreißen.
**Streifensteppstoff:** aus hellblauem Futterstoff. Auf Seidenpapier 3 cm breite Streifen zeichnen und wie beim Karosteppstoff arbeiten.
**Sternchenstoff:** aus hellviolettem Futterstoff. Auf ein passendes Stück Seidenpapier gut verteilt große und kleine Sterne (originalgroße Muster) zeichnen. Seidenpapier von rechts auf den vorbereiteten Stoff (siehe Wolkenstoff) stekken und die Sterne mit Silbergarn absteppen. Seidenpapier entfernen.
**Wolkenstoff:** Stiefel mit großzügiger Nahtzugabe aus rosafarbenem Futter zuschneiden (rückw. Mitte = Stoffbruch) und mit einer doppelten Lage Watteline unterlegen. Auf ein passendes Stück Seidenpapier gut verteilt 8 kleine Wölkchen (originalgroßes Muster Seite 82) zeichnen. Seidenpapier von rechts auf den Stoff stecken, die Wölkchen mit dichten kleinen Zickzackstichen nachnähen. Seidenpapier entfernen.
**Zuschnitt:** Die Stiefel mit rundherum 1 cm Nahtzugabe (rückw. Mitte = Stoffbruch) zuschneiden. Die Sohlen je 2mal aus Futterstoff und je 1mal aus doppelter Watteline zuschneiden (1 cm Nahtzugabe). Das Futter für die Nikolausstiefel (bis zur gepunkteten Linie im Schnitt) je 1mal aus dem Futterstoff mit 1 cm Nahtzugabe zuschneiden.
**Nähanleitung:** Die Naht in der vorderen Mitte schließen und auseinanderbügeln. Die Naht vom Stiefelfutter schließen.

Meister & Rauch
MAN NEHME...
den Fissler coronal.
Denn dieser Topf aus Edelstahl Rostfrei 18/10
hat den superstarken Thermicboden
für beste Energienutzung.
Und den dichtschließenden Hochraumdeckel
für schonendes Garen.
Der Fissler coronal:
Er macht beispielsweise einen Gemüsetopf,
da gehen für Feinschmecker
neue Welten auf.
Fissler
Der Topf, der mit Vorliebe
gutbürgerlich kocht.
Fissler

# Anleitungen und Rezepte zu den Seiten 8-32

**Originalgroße Mustervorlagen der Wolke und Sterne für die Nikolausstiefel.**

**Rasterschnitt für die Nikolausstiefel; 1 Quadrat 4 x 4 cm**



Den oberen Rand mit dem Stiefelfutter verstürzen und 1 cm breit absteppen. Den oberen Rand 4,5 cm breit als Stulpe nach rechts umschlagen. Das Stiefelfutter von links mit der Hand festheften. Zwischen die beiden Sohlenteile die Watteline heften und die Sohle zeichengemäß in die Stiefel nähen.

**Stiefel verzieren: Hellgelb.** Auf die Kreuzpunkte der Karos die goldenen Sternchenpailletten wie folgt aufnähen: von links nach rechts durch den Stoff stechen, Paillette auffädeln, kleine durchsichtige Perle auffädeln und wieder zurück durch die Mitte der Paillette stechen.

**Rosa.** Zwischen die Wölkchen gut verteilt einige pinkfarbene Sternchenpailletten nähen.

**Türkis.** Auf dem Stulpenrand einige Straßsteine befestigen.

**Hellviolett.** Zwischen die gesteppten Sterne gut verteilt einige große und kleine silberne Sternchenpailletten mit Hilfe der Glasperlchen nähen (siehe hellgelben Nikolausstiefel).

**Heilblau.** Auf dem Stulpenrand einige blaue Straßsteine befestigen.

## Vogelhaus

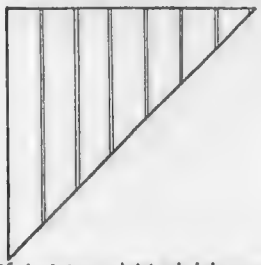
**Seite 22**

**Größe:** ohne Grundplatte ca. 33 cm hoch und 41 cm lang.

**Material:** Das gesamte Holz, 1 fertige Grundplatte, Nägel und Kleber gibt es als Bastelpackung, zu bestellen bei Willy Busse & Söhne, Weidenallee 15, 2000 Hamburg 6, und kostet 73,– DM plus Nachnahmegebühr.

Holzschutzmittel; Säge.

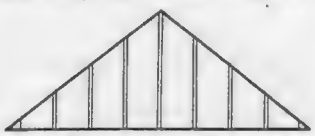
**Anleitung:** Zuerst wird das Dach gebaut. Für das Dachfenster die beiden kleinen Sperrholzdreiecke auf einer Seite mit den 0,5 cm starken und 1 cm breiten Leisten bekleben (siehe Schema). Wer



die Leisten nicht gleich genau zusägen mag, kann sie auch so anbringen, daß sie mit der schmalen Seite an der kurzen Dreieckskante genau abschließen und an der langen Dreieckskante etwas überstehen. Diese überstehenden Stücke werden nach dem Trocknen entlang der Dreieckskante angesägt. Bitte darauf achten, daß Sie zwei gegengleiche Teile arbeiten.

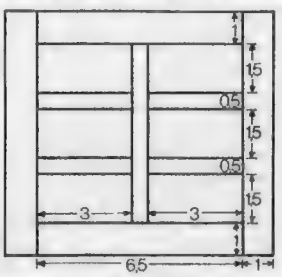
Nun aus der einen rechteckigen Sperrholzplatte die Fensteröffnung aussägen. Diese Öffnung ist 6,5 cm breit und 11 cm hoch und muß 4 cm von der unteren Kante (= lange Kante) und 13 cm von der Seitenkante entfernt sein.

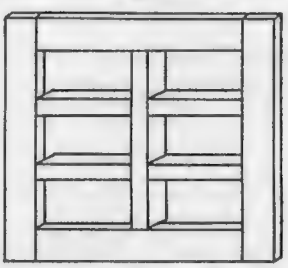
An beide Längskanten dieser Öffnung die kleinen mit Leisten beklebten Dreiecke mit der langen Kante aufkleben (= Fensterseitenwände). Jetzt den Dreiecksklotz an einer Schmalseite ebenfalls mit den 1 cm breiten und 0,5 cm starken Leisten bekleben (siehe Schema). Dann den Klotz als



Dachunterkonstruktion auf die Fensterseitenwände kleben, dabei den Klotz vorn ca. 1 cm überstehen lassen.

Nun den Fensterrahmen mit dem Fensterkreuz nach dem Schema aus den 1 cm breiten



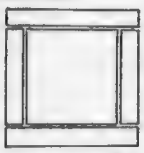
und 0,5 cm starken Leisten kleben und dann das Fenster an beiden Seiten auf die Fensterseitenwände kleben.

Jetzt die beiden großen Sperrholzplatten (die eine mit dem Fenster und die andere ohne) zum Dach zusammenkleben und nageln (siehe Schema),

dabei darauf achten, daß die kürzere Platte (= 20,2 cm hoch) auf die längere (= 21 cm hoch) geklebt wird.

An die untere Kante des Daches je eine 1 cm breite und 0,5 cm starke Leiste von 40 cm Länge aufkleben. Die Leiste muß an der Innenseite des Daches abschließen, an der Außenseite steht sie etwas über.

Das Holzstück für den Schornstein liegt schon fertig zugesägt in der Bastelpackung. Um die obere Schornsteinkante 1 cm breite und 0,5 cm starke Leisten kleben (siehe Schema), die Maße vom Schornstein abnehmen.



Den Schornstein auf das Dach kleben.

Die beiden großen Sperrholzdreiecke auf einer Seite mit den 1 cm breiten und 0,5 cm starken Leisten bekleben. Die Leisten müssen senkrecht zur langen Dreieckskante sein und dort genau abschließen. An den beiden anderen Kanten die Leisten erst etwas überstehen lassen und nach dem Trocknen entlang der Dreieckskanten absägen. Diese Dreiecke nun unter das Dach kleben und nageln, und zwar jeweils 4,5 cm von der Seite und 28,4 cm voneinander entfernt. Nun noch je 12 cm breite und 0,5 cm starke Leisten von 19 cm Länge gegen die Innenseiten in die Mitte der langen Dreieckskanten kleben und nageln, die Leisten müssen unten ca. 1 cm überstehen. Diese Leisten verhindern, daß das Dach auf dem Haus verrutscht.

Jetzt werden die „Dachschindeln" angebracht. Dafür 26 Leisten, 2 cm breite und 0,5 cm starke, auf 40 cm Länge sägen. Mit dem Aufkleben und Nageln unten am Dach beginnen. Die unterste Leiste wird jedoch nur geklebt, sie ragt ca. 8 mm unten übers Dach hinaus. Die folgenden Leisten lappen immer etwas über die vorherige Leiste. Genagelt wird auf der Stelle, wo unter dem Dach die Dreiecke sind, so können die Nägel an der Unterseite nicht hervorgucken, und das ganze Dach hat mehr Halt. Beim Schornstein und Dachfenster müssen die Leisten angepaßt und jeweils neu zugesägt werden. Auf je-

jetzt inklusive Verpackungs- und Versandkosten

# Caspar David Friedrich

# 4 gerahmte Bilder für nur 64,–

**Aus der Serie großer Meister stellen wir Ihnen Deutschlands romantischen Landschaftsmaler vor.**

Schmücken Sie Ihr Heim mit diesen einmalig schönen Motiven. Aufwendiger Sechsfarben-Druck – stilvolle messingveredelte Rahmung – bruchsichere Acryl-Glasscheibe – Format 35 x 43 cm

Wir liefern Ihnen diese vier gerahmten Bilder für nur DM 64,– verpackungs- und versandkostenfrei in der Bundesrepublik einschließlich Berlin (West). Sie zahlen lediglich eine geringe Zustellgebühr und die Gebühr der Zahlkarte (diese aber nur bei Nachnahme). Rückgaberecht innerhalb von 8 Tagen. Auslandsbestellungen nur per Nachnahme. Bestellschein Auf Postkarte geklebt Porto 50 Pf
im Briefumschlag Porto 60 Pf

**Hamburger Verlag für Bild und Form**
**Postfach 55 04 04, 2000 Hamburg 55.**
**Für telef. Bestellungen nutzen Sie bitte unseren ☎-Service: (0 40) 38 16 61 · Bestell-Nr. Friedrich J1**

Bestellschein

Hamburger Verlag für Bild und Form, Postfach 55 04 04, 2000 Hamburg 55.
Ich bestelle hiermit die vier gerahmten Bilder von Caspar David Friedrich für nur DM 64,– inklusive Verpackungs- und Versandkosten.
Rückgaberecht innerhalb von 8 Tagen.

Name (bitte in Blockschrift)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl/Ort

☐ per Nachnahme
☐ Scheck liegt bei
☐ Auslandsbestellungen nur per Nachnahme möglich

FÜR SIE 25/80

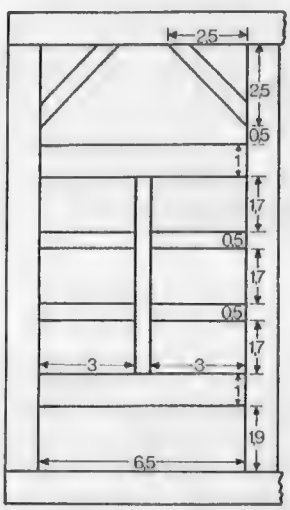
Friedrich J1

# Anleitungen und Rezepte zu den Seiten 8-32

der Dachseite sind 13 Leisten angebracht. Als Abschluß wird obenauf noch eine 1 cm breite und 0,5 cm starke Leiste geklebt. Als Abschluß der Seitenkanten vier 2 cm breite und 0,5 cm starke Leisten an beiden Seiten im 45°-Winkel abschrägen, die kurze Strecke soll dabei 20,5 cm lang sein. Diese Leisten an beide Seiten kleben und nageln, sie bilden oben eine Spitze.

Nun noch das Dach des Fensters mit den 2 cm breiten und 0,5 cm starken Leisten bekleben, diese Leisten lappen aber nicht übereinander. Sie müssen hinten an das Dach angepaßt werden und stehen vorn ca. 4 mm über. Als oberen Abschluß eine 1 cm starke Quadratleiste mit einer Spitze nach oben aufkleben.

Für das Haus werden erst die langen „Wände" gebaut. Dafür aus den 1 cm starken Quadratleisten je 1 Rahmen von 31 x 15 cm (= Außenmaße) zus.kleben und nageln und die Rahmen mit jeweils 3 Quadratleisten von 13 cm Länge unterteilen. Die Leisten sind jeweils 6,5 cm von den Seitenleisten und untereinander entfernt. Nun aus den Quadratleisten und den 1 cm breiten und 0,5 cm starken Leisten noch die Fachwerkeinteilung nach dem Schema sägen, zus.kleben und in die einzelnen Zwischenräume kleben. Dabei erhalten aber zwei Zwischenräume auf der einen Seite nur die oberen Balken und die Diagonalverstrebung.




Nun beide Wände oben und unten mit je 1 Quadratleiste von 20 cm Länge zum Haus zus.kleben und nageln, das Haus hat jetzt die Außenmaße von 31 x 22 cm und ist 15 cm hoch. Dieses Haus wird in die Mitte der fertigen Grundplatte geklebt und wo möglich auch genagelt.

Zur Stabilisierung des Hauses und zum besseren Halt für das Dach müssen noch die 4 dikken, oben abgeschrägten Leisten an allen 4 Ecken des Hauses auf die Grundplatte und gegen die Hausecken geklebt werden. Das Dach auf das Haus setzen, es wird nicht mit dem Haus verklebt. Das Haus ist fertig. Es wird nur noch gut mit Holzschutzmittel behandelt. Lassen Sie das Haus anschließend gut ablüften, bevor Sie Futter hineinlegen.

## Strickpuppen

**Seite 24/25**

Wenn Sie diese Püppchen für die Aktion Sorgenkind stricken, dann schicken Sie sie bitte an folgende Adresse: PR und Objektförderung, Aktion Sorgenkind, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60.

**Größe:** ca. 57 cm hoch.

**Material:** Garn oder Wolle für Nadelstärke 2½–3 in Beige (ca. 150 g), Natur (ca. 150 g), Hellgrau (ca. 50 g), Mittelgrau (ca. 50 g), Dunkelgrau (ca. 100 g), Dunkelrot (ca. 100 g) und Reste in Dunkelblau und Grün. Dickeres braunes Garn (ca. 100 g) für die Haare. Nadelspiel, kurze Rundstricknadel, Stricknadeln und Häkelnadel Nr. 2½. Füllmaterial (z. B. Zauberwatte). 6 Trachtenknöpfe und 6 kleine Perlmuttknöpfe. 1 Stück Hutgummi.

**Grundmuster:** Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.; in Rd. nur re. M. str.).

**Maschenprobe:** 30 M. und 40 R. = 10 cm.

**Anleitung, Puppe:** Für 1 **Bein** (ca. 15 cm Umfang) 42 M. anschl., die M. auf 4 Nadeln des Nadelspiels verteilen und in Rd. im Grundmuster gerade hochstr. Dabei für den Jungen die Beine 15 cm in Beige str. und weiter in Natur arbeiten, für das Mädchen die Beine ganz in Natur str.

In 23 cm Höhe mit dem Fuß beginnen. Für die Ferse 21 M. in der Rd. weiterstr., Arbeit wenden und 20 M. zurückstr., wieder wenden, 19 M. str., wenden, 18 M. str. usw. Bis zum Schluß nur noch 6 M. gestr. werden. Dabei jede Rückr. li. str. und am Anfang jeder R. die 1. M. nur abheben.

Nun in Rd. wieder über alle M. 4,5 cm gerade hoch weiterstricken.

Für die Fußspitze an beiden Seiten jeweils 2 M. abnehmen, dafür 1 M. abheben, 1 M. str., die abgehobene M. überziehen und 2 M. re. zus.str. Diese Abnahmen noch 2mal in jeder 2. Rd. und 3mal in jeder Rd. wiederholen. Die restl. M. abketten und die Naht schließen. 2. Bein ebenso str.

Für den **Körper** (ca. 27 cm Umfang) 80 M. anschl. und mit dem Nadelspiel in Rd. im Grundmuster 18 cm gerade hochstr. Dabei die ersten 8 cm für den Jungen in Blau und für das Mädchen in Natur str. (= Höschen) u. den Rest in Beige. Dann alle M. abketten.

Für 1 **Arm** (ca. 13 cm Umfang) 38 M. in Beige anschl. und mit dem Nadelspiel in Rd. im Grundmuster 23 cm gerade hochstr.

Dann für die Fingerspitzen beids. 2 M. abnehmen, dafür 1 M. abheben, 1 M. str. und die abgehobene M. überziehen und 2 M. re. zus.str. Diese Abnahmen noch 4mal in jeder Rd. wiederholen. Die Hand nun flach zus.nehmen, und die restl. 18 M. (es liegen sich jeweils 9 M. gegenüber) im Maschenstich miteinander verbinden. Den 2. Arm ebenso str.

Für den **Hals** 9 M. in Beige anschl. und 12 cm im Grundmuster gerade hochstr., alle M. abketten.

Für den **Kopf** 70 M. in Beige anschl. und im Grundmuster in Hin- und Rückr. gerade hochstr. Nach 30 R. in verkürzten R. weiterstr., d. h. in der 1. R. 68 M. str., die Arbeit wenden, 66 M. str., wenden, 64 M. str., wenden, 62 M. str., wenden, 60 M. str. usw., bis nur noch 34 M. gestr. werden. Dann 4 R. wieder über alle M. str., in der nächsten R. 52 M. str., wenden und wie folgt weiterarbeiten: 34 M. str., wenden, 36 M. str., wenden, 38 M. str., wenden, 40 M. str. usw., bis wieder über alle M. gestr. wird. Dann noch 30 R. gerade hochstr. und alle M. abketten.

Durch die 4 Kanten einen Faden ziehen, den Kopf sehr fest ausstopfen, den Kopf mit dem Faden etwas zus.ziehen und zus.nähen. Der Kopf muß so fest ausgestopft werden, damit eine schöne Kopfform erreicht wird. Die glatte Fläche ist das Gesicht, über die zus.gezogene Hälfte werden die Haare gearbeitet und damit der Hinterkopf in Form gebracht. Mit dem dicken braunen Garn die Haare aufstikken. Dabei müssen die zus.gezogenen Stellen und die seitl. Abnäher gut verdeckt werden. Es muß also sehr dicht und üppig gestickt werden. Für das Mädchen wird zusätzlich für den Dutt ein lockeres, flaches Knäuel gewickelt, auf den Hinterkopf gesetzt und mit dichten langen Stichen locker übernäht. Einen Zopf von ca. 40 cm Länge flechten, um den Dutt legen u. festnähen. Die Gesichter nach dem Foto aufsticken.

**Ausarbeitung:** Die Beine ausstopfen und oben flach zus.nähen. Über der Ferse mit einem Faden das Fußgelenk durch Zus.ziehen markieren. An der Fußspitze mit 4 Stichen die Zehen markieren. Den Körper an der unteren Kante flach zus.nähen, dabei die Beine gleich mit einnähen. Den Körper ausstopfen und die obere Naht schließen. Beim Jungen noch an der Hose beids. je 2 weiße Streifen im Maschenstich aufstikken. Die Arme ausstopfen und die obere Kante mit einem Faden zus.ziehen. Oberhalb der Hand einen Faden durch das Gestrick ziehen und durch Zus.ziehen das Gelenk markieren. Den Daumen mit einigen Stichen abnähen. Die Arme an den Körper nähen. Das Stück für den Hals an den kurzen Kanten zum Ring zus.nähen, den Hals rund auf den Körper nähen, ausstopfen. Den Kopf auf den Hals nähen.

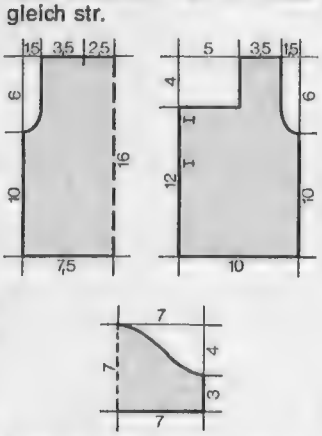
**Kleid**

**Rock:** 200 M. in Dunkelrot mit der kurzen Rundstricknadel anschl. und im Grundmuster in Rd. 20 cm gerade hochstr. In der folgenden Rd. immer 2 M. zus.str., dann alle M. abketten. Für das Bündchen auf die gekräuselte Rockkante je 2 Rd. fe. M. in Natur und Dunkelrot und 1 Rd. Krebsstiche (= fe. M. von li. nach re.) in Natur häkeln. Durch das Bündchen Hutgummi ziehen. Den Saum 2 cm nach innen umschlagen und gegennähen.

**Oberteil:** Für das **Rückenteil** 46 M. in Dunkelrot anschl. und im Grundmuster str. In 10 cm Höhe für Armausschn. beids. in jeder 2. R. 1mal 2 und 2mal 1 M. abketten. In 16 cm Höhe alle M. gerade abketten.

**Vorderteil-Hälfte:** 30 M. anschl. und im Grundmuster str. Dabei am re. Vorderteil in 7,5 cm und 11 cm Höhe, 3 M. von der vord. Kante entfernt, je 1 Knopfloch über 3 M. einarbeiten. In 10 cm Höhe den Armausschnitt wie hinten str. In 12 cm Höhe für den Halsausschnitt 15 M. gerade abketten. In 16 cm Höhe die 11 Schulterm. abketten. 2. Hälfte ohne Knopflöcher gegengleich str.

**Ärmel:** 42 M. anschl. und im Grundmuster str. In 3 cm Höhe für die Armkugel beids. in jeder 2. R. 1mal 3, 4mal 2, 2mal 3 und die restl. 8 M. gerade abketten. Den 2. Ärmel gleich str.




**Ausarbeitung:** Seiten-, Schulter- und Ärmelnähte schließen, Ärmel einnähen. Das gesamte Oberteil und die Ärmelkanten mit 1 R. fe. M. in Rot umhäkeln, dann die Ärmelkanten, den Halsausschnitt und die

DAS NEUESTE FAMILIEN- UND PARTY-VERGNÜGEN

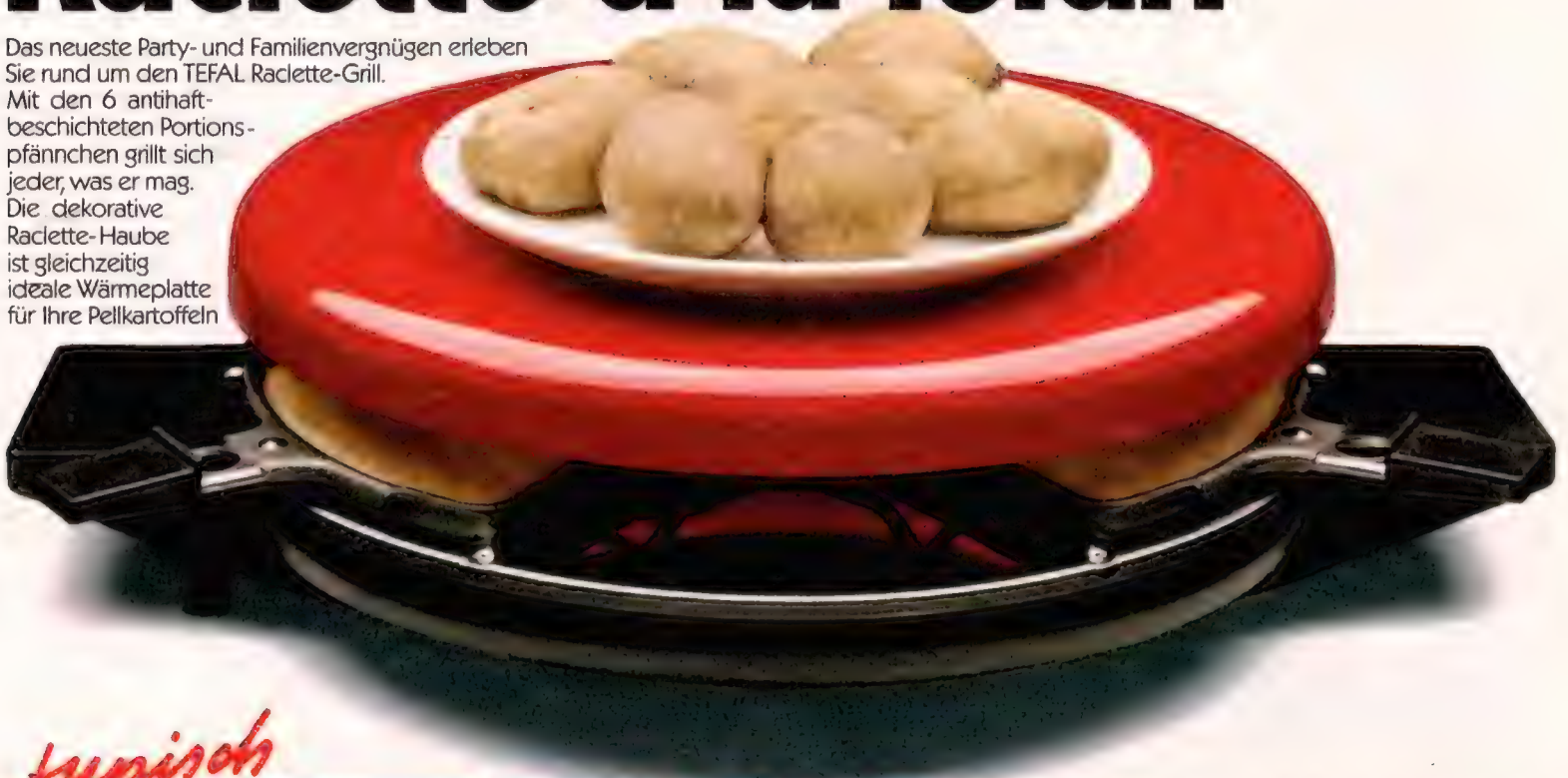
# Für die ganze Runde...

Schnittchen und Käsespießchen sind für Ihre Gäste doch nichts Besonderes mehr. Wie wär's stattdessen mit einem Schweizer Raclette (in vielen Variationen), mit pikanten überbackenen Häppchen oder Kräuterkrabben oder mit Brunch-Pfännchen für die ganze Runde?

...und zum echten Schweizer Raclette selbst empfehlen wir **Original Riches monts®** Raclette-Käse. Dazu Pellkartoffeln von der heißen Platte, Perlzwiebeln und Gürkchen, wenn's stilgerecht sein soll. Und einen trockenen Weißwein oder bekömmlichen Tee zur Abrundung.

# Raclette à la Tefal.

Das neueste Party- und Familienvergnügen erleben Sie rund um den TEFAL Raclette-Grill. Mit den 6 antihaft-beschichteten Portions-pfännchen grillt sich jeder, was er mag. Die dekorative Raclette-Haube ist gleichzeitig ideale Wärmeplatte für Ihre Pellkartoffeln



...typisch **TEFAL**®

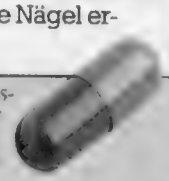
Informationsprospekt mit Rezepten erhalten Sie im Fachhandel – oder direkt (nur Postkarte schicken) von TEFAL Deutschland GmbH, Friedrich-Bergius-Str. 5–7, 6200 Wiesbaden 12
Kennziffer: 8/13

Neue Lebenskraft für Haare und Nägel

Ein ernährungsbedingter Mangel an bestimmten Aminosäuren – das ist meistens die gemeinsame Ursache von brüchigen Nägeln und dünnen Haaren.

Hier kann das Präparat Narutin wirksame Hilfe bringen. Denn jede Kapsel Narutin versorgt Nagelbett und Haarwurzeln von innen mit den fehlenden Nährstoffen für den Aufbau gesunder Haare und Nägel.

Schon innerhalb von drei Wochen kann die Narutin-Kur mit ihren aktiven Wachstums-Proteinen spürbar volleres Haar und elastischere Nägel erzielen.



Mit Wachstums-Proteinen für Haare und Nägel

Narutin®

Nur in Apotheken erhältlich
Pharma Stroschein, Wedel

# Anleitungen und Rezepte zu den Seiten 8-32

Adventts-Sonderteil

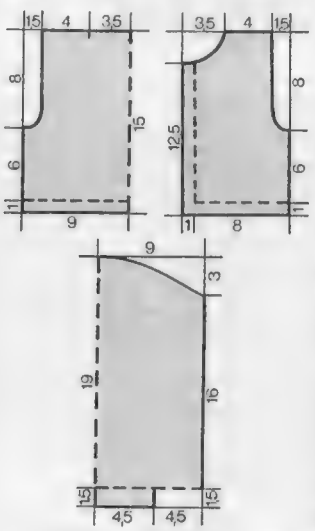
vord. Kanten noch mit 1 R. Krebsstichen in Natur umhäkeln. An beide Vord.teile 7,5 cm und 11 cm von der unteren und 4,5 cm von der vord. Kante entfernt Knöpfe annähen.

**Mädchenjacke**

**Rückenteil:** 54 M. in Natur anschl. und 4 R. im Perlmuster (= 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel in jeder R. versetzt) str., weiter im Grundmuster arbeiten. In 7 cm Höhe f. Armauschn. beids. in jeder 2. R. 1mal 2 und 2mal 1 M. abketten. In 15 cm Höhe alle M. gerade abketten.

**Vorderteil-Hälfte:** 27 M. anschl. und 4 R. im Perlmuster str. Weiter an der vord. Kante 5 M. im Perlmuster, die übrigen M. im Grundmuster str. In 7 cm Höhe den Armausschnitt wie hinten str. In 12,5 cm Höhe für den Halsausschnitt in jeder 2. R. 1mal 5, 1mal 3 und 2mal 1 M. abketten und in 15 cm Höhe die 13 Schulterm. gerade abketten. Die 2. Hälfte gegengleich str. Nun auf jedes Vorderteil 6 Noppen aufhäkeln. Dafür die Häkelnadel vor einer M. einstechen und hinter der M. wieder ausstechen, den Faden umschlingen und durchholen und 1 fe. M. häkeln. Nun 4 zusätzlich abgemaschte Stb. immer in die gleiche Einstichstelle häkeln. Nach dem zusätzl. Abmaschen noch 1 Lftm. häkeln und den Faden abschneiden. Anfangs- und Endfaden zur li. Seite durchziehen, vernähen. Die 1. Noppe 8 cm von der unter. Kante u. 1 cm von der vord. Kante arb., alle folgenden jeweils 1 cm höher und 1 cm weiter zur Seite arb.

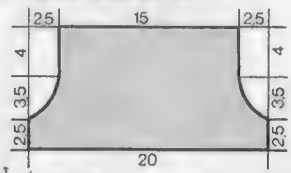
**Ärmel:** 62 M. in Natur anschl. und 9 R. 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel str. Weiter im Grundmuster arbeiten, dabei in der 1. R. 26 M. zunehmen = aus jeder M. 2 M. herausstr. (= 52 M.). In 17,5 cm Gesamthöhe für die Armkugel beids. in jeder 2. R. 5mal 4 M. und die restl. 12 M. gerade abketten. Den 2. Ärmel ebenso str.




**Ausarbeitung:** Seiten-, Schulter- und Ärmelnähte schließen, Ärmel einnähen. Um den Halsausschnitt wie folgt häkeln: **1. R.:** fe. M. **2. R.:** ✱ 1 Stb., 1 Lftm., 1 Stb. auf 1 M. der Vorr. häkeln, 1 M. übergehen, ab ✱ wiederholen. **3. R.:** Um die 1. Lftm. zwischen den Stb. 2 Stb., 1 Picot (= 3 Lftm., mit 1 fe. M. in die 1. Lftm. zurückgehen), 2 Stb. häkeln, ✱ um die nächste Lftm. 1 fe. M. häkeln, um die folgende Lftm. 2 Stb., 1 Picot, 2 Stb. häkeln, ab ✱ wiederholen. Zum Schluß noch 1 Lftm.-Kette von ca. 30 cm Länge häkeln, durch die Häkelkante ziehen und an beiden Enden einen kleinen Troddel anbringen.

**Hose**

**Vorder- und Rückenteil-Hälfte:** 58 M. in Dunkelgrau anschl. und im Grundmuster str. In 2,5 cm Höhe beids. in jeder 2. R. 1mal 3, 1mal 2, 1mal 1 M. und in jeder 4. R. noch 2mal 1 M. abketten. Weiter gerade hochstr. und in 10 cm Höhe alle M. gerade abketten. Die 2. Hälfte ebenso str.

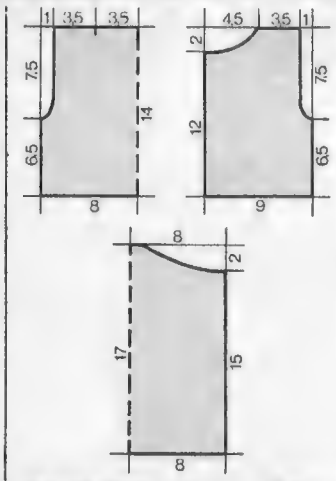



**Ausarbeitung:** Beinnähte schließen. Die Hosenteile durch Schließen der Schrittnaht zus.nähen. Um die Beinkanten je 1 Rd. fe. M. in Grau und Natur und 1 Rd. Krebsstiche in Grün häkeln. Um die obere Hosenkante 2 Rd. fe. M. in Natur und 1 Rd. Krebsstiche in Grün häkeln. Um die Hosenklappe anzudeuten, beids., 2,5 cm von der Mittelnaht entfernt, jeweils eine 5 cm lange Linie im Maschenstich in Natur aufsticken und oben 2 Trachtenknöpfe annähen.

**Trachtenjacke. Rückenteil:** 50 M. in Mittelgrau anschl. und im Grundmuster str. In 6,5 cm Höhe für d. Armausschn. beids. in jeder 2. R. 1mal 2 und 1mal 1 M. abketten. In 14 cm Höhe alle M. gerade abketten.

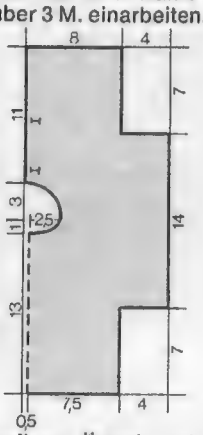
**Vorderteil-Hälfte:** 28 M. anschl. und im Grundmuster str. In 6, 5 cm Höhe den Armausschnitt wie hinten str. In 12 cm Höhe für den Halsausschnitt in jeder 2. R. 1mal 7, 1mal 4 und 2mal 2 M. abketten, dann die Schulterm. gerade abketten. Die 2. Hälfte gegengleich str.

**Ärmel:** 50 M. anschl. und im Grundmuster str. In 15 cm Höhe für die Armkugel beids. in jeder 2. R. 4mal 5 M. und die restl. 10 M. gerade abketten. Den 2. Ärmel gleich str.




**Ausarbeitung:** Seiten-, Schulter- und Ärmelnähte schließen, Ärmel einnähen. Um die Ärmelkante 1 Rd. fe. M. in Natur und 1 Rd. Krebsstiche in Grün häkeln. Um die gesamte Jakkenkante 2 Rd. fe. M. in Natur und 1 Rd. Krebsstiche in Grün häkeln. Dabei am li. Vorderteil 4 Knopflöcher mit einarbeiten. Dafür vom Halsausschnitt aus in 1, 4, 7 und 10 cm Höhe, beginnend jew. in der 1. Rd., 4 Lftm. häkeln u. ca. 1 cm der Jackenkante übergehen. In der 2. Rd. auf diese Lftm. fe. M. häkeln. Knöpfe annähen.

**Hemd:** Es wird in einem Stück gestr., Beginn am Rückenteil. 46 M. in Natur anschl. und im Grundmuster str. In 7 cm Höhe für die Ärmel beids. 12 M. zunehmen (= 70 M.). In 13 cm Höhe die Arbeit in der Mitte teilen und jede Hälfte für sich beenden. Dabei für den Halsausschnitt in jeder 2. Rd. 1mal 5 und 1mal 2 M. abketten, 4 R. gerade hochstr., dann in jeder 2. R. 1mal 1, 1mal 2 und 2mal 3 M. wieder zunehmen. In 21 cm Gesamthöhe für den Ärmel 12 M. gerade abketten. In 28 cm Ges.höhe alle M. gerade abketten. Die 2. Hälfte gegengl. beenden, dabei in die li. Vorderteil-Hälfte in 18 und 22 cm Ges.höhe je 1 Knopfloch 3 M. von der vord. Kante entfernt über 3 M. einarbeiten.




**Ausarbeitung:** Ärmel- und Seitennähte schließen. Für den Kragen aus dem Halsausschnitt 54 M. aufnehmen und

**Ich soll Sie hier ganz unverhüllt darauf aufmerksam machen, daß es zu den Bad-Teppichen von 'Kleine Wolke' jetzt auch die passenden Bad-Textilien gibt:** Handtücher, Duschvorhänge, Fenstervorhänge, WC-Deckel- und Hockerbezüge, Wannen-Einlagen, Bad-Teppichfliesen und -Auslegware. Und das Schönste: Nicht nur in Carneol. Sondern auch in der Farbe Ihres Bades.

Auch in Österreich, Holland und der Schweiz. Modell: Jasmina BTF – TEXTILWERKE 2820 Bremen 70

Kleine Wolke

„Kleine Wolke". Bad-Komfort.
Wo alles zueinander paßt.

Mirapront® N

abnehmen leicht- gemacht

**Mirapront® N**

**Anwendungsgebiet:** Zur Unterstützung der gewichtsreduzierenden Diät bei Übergewicht. **Gegenanzeigen:** Bei Bluthochdruck und schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Störungen der Schilddrüsenfunktion, Engwinkelglaukom, Prostatavergrößerung mit Restharnbildung sowie bei psychischen Erregungszuständen, darf Mirapront N nicht eingenommen werden. Schwangere sollten vor der Einnahme von Mirapront N den Rat ihres Arztes einholen. **Nebenwirkungen:** Mirapront N ist im allgemeinen gut verträglich, bei besonders empfindlichen Patienten können jedoch Herzklopfen, Herzschmerzen, Störungen der Herzschlagfolge, Erregungszustände seelischer und körperlicher Art und Zittern auftreten. Die Möglichkeit von Abhängigkeits- und Entzugserscheinungen sollte beachtet werden, wenn auch entsprechende Fälle mit Mirapront N bisher nicht bekannt geworden sind. **Besondere Hinweise:** Appetitzügler sollten über längere Zeit und in höheren Dosen nicht ohne ärztlichen Rat angewendet werden. Dieses Arzneimittel kann auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch das Reaktionsvermögen soweit verändern, daß die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigt wird. Dies gilt in verstärktem Maße im Zusammenwirken mit Alkohol.

Heinrich Mack Nachf.
Chem.-pharm. Fabrik
7918 Illertissen

# Anleitungen und Rezepte zu den Seiten 8-32

Advents-Sonderheft

im Grundmuster str. Dabei beids. in jeder 2. R. 7mal 1 M. zunehmen, dann alle M. gerade abketten. Kragen und Ärmelkanten mit je 1 R. fe. M. und Krebsstichen in Natur umhäkeln, die vord. und untere Kante nur mit 1 R. fe. M. umhäkeln. 2 Knöpfe annähen.

**Schuhe:** Für die **Sohle** 7 Lftm. anschl. und fe. M. häkeln, dabei immer nur in das hintere M.-Glied einstechen.

**1.–4. R.:** 7 fe. M. häkeln.

**5. R.:** 3 fe. M., 2 fe. M. auf die folgende fe. M., 3 fe. M. (= 8 M.).

**6. R.:** Je 1 fe. M. auf 1 fe. M. der Vorr. häkeln.

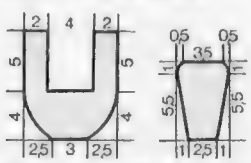
**7., 9., 11. und 13. R.:** In jeder R. beids. je 1 fe. M. zunehmen.

**8., 10., 12., 14., 15. und 16. R.:** Je 1 fe. M. auf 1 fe. M. der Vorr. häkeln.

**17. und 18. R.:** In jeder R. beids. je 1 M. abnehmen.

Nun die gesamte Sohle mit 1 R. fe. M. umhäkeln. Die Sohlen für den Jungen in Natur und für das Mädchen in Mittelgrau häkeln.

**Oberschuh:** 9 M. in Dunkelgrau anschl. und im Grundmuster str. Dabei beids. in jeder 2. R. 8mal 1 M. zunehmen. In 4 cm Höhe die mittl. 12 M. gerade abketten, jede Seite 5 cm hochstr., dann abketten.




**Ausarbeitung:** Die rückw. Naht im Oberschuh schließen. Den Schuh auf die Sohle nähen, dabei den Schuh an der Fußspitze etwas einhalten. Um die Schuhkante 1 Rd. fe. M. häkeln. Für das Mädchen in Rot, den Jungen in Natur, jew. 1 Lftm.-Kette von ca. 12 cm Länge häkeln und als Schuhband am Schuh befestigen.

## Spekulatiusplätzchen

**Seite 28/29**

**Zutaten:**
**Für den Teig:**
**250 g Margarine, 250 g Zucker, 2 Eier, 1 Teelöffel Zitronenschalen-Aroma, je ½ Teelöffel Nelken und Kardamom, 1 Teelöffel Zimt, 1 Prise Salz, 100 g gemahlene Mandeln, 500 g Mehl, 2½ gestrichene Teelöffel Backpulver.**
**Zum Verzieren:**
**250 g Puderzucker, 3–4 Eßlöffel Wasser, rote, blaue, gelbe und grüne Speisefarbe.**

**Zubereitung:** Margarine schaumig rühren, Zucker unterrühren. Ein Ei nach dem anderen einrühren. Gewürze, Salz und Mandeln zufügen. Mehl und Backpulver mischen und nach und nach unterkneten. Den Teig ½ cm dick ausrollen. Mit „Kukiförmchen" Plätzchen ausstechen. Auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 200 Grad (Elektro) oder Stufe 3–4 (Gas) ca. 10 Minuten backen. Vom Blech nehmen. Aus Puderzucker und Wasser einen dicken Guß rühren. In mehrere kleine Gefäße füllen und mit Speisefarbe färben. Dann die Plätzchen mit Guß bemalen.

## Schokoladen-Mürbeteigplätzchen

**Seite 28/29**

**Zutaten:**
**Für den Teig:**
**250 g Mehl, 1 gestrichener Teelöffel Backpulver, 20 g Kakao, 100 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Fläschchen Rum-Aroma, 1 Ei, 1 Eßlöffel Milch oder Wasser, 125 g Margarine oder Butter.**
**Zum Verzieren:**
**100 g Puderzucker, 1–2 Eßlöffel Wasser.**

**Zubereitung:** Mehl, Backpulver und Kakao mischen. Zucker, Salz, Vanillinzucker und Aroma zufügen und untermischen. Ei, Flüssigkeit und Fettflöckchen zufügen und unterkneten. Kaltstellen. Halbieren und nacheinander ½ cm dick ausrollen. Mit „Kukiförmchen" Figuren ausstechen. Auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 210 Grad (Elektro) oder Stufe 3 (Gas) ca. 8–10 Minuten backen. Danach vom Backblech nehmen, erkalten lassen. Puderzucker und Wasser anrühren. Den Zuckerguß in eine Spritztüte füllen oder mit einem Pinsel die Konturen der Plätzchen nachziehen.

## Lebkuchenplätzchen

**Seite 28/29**

**Zutaten:**
**Für den Teig:**
**500 g Mehl, 2 Eßlöffel Lebkuchengewürz, 1 Teelöffel Orangenschalen-Aroma, 100 g Zucker, 100 g Honig, 125 g Sirup, ⅛ l Milch, 2 Teelöffel Hirschhornsalz.**
**Zum Verzieren:**
**Schokoladenkuvertüre.**

**Zubereitung:** Mehl, Gewürze und Zucker mischen. Honig und Sirup zufügen. Milch und Hirschhornsalz verrühren, zufügen und unterkneten. Den Teig ½ cm dick ausrollen. Mit „Kukiförmchen" Plätzchen ausstechen. Auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 200 Grad (Elektro) oder Stufe 3–4 (Gas) ca. 8 Minuten backen. Vom Blech nehmen und auskühlen lassen. Kuvertüre auflösen. In eine Spritztüte füllen. Konturen der Figuren nachziehen.

## Nußtorte

**Seite 30/31**

**Zutaten:**
**1 Nuß-Tortenmischung ohne Backen, 90 g Margarine oder Butter, ½ l Milch.**
**Zum Verzieren:**
**⅛ l Sahne, 1 Teelöffel Zucker, 8–12 Walnußhälften.**

**Zubereitung:** Tortenbodenmischung mit flüssigem Fett verrühren. Auf den Boden einer mit Pergamentpapier aus-

## Märchenhaft schöne Ausstechförmchen

*Kuki-Förmchen – so heißen die neuen Plätzchenausstecher, die jetzt auf dem Markt angeboten werden. Und zwar gibt's 40 verschiedene Motive in mehreren kombinierten Sets, wie z. B. Biene-Maja-Set, Micky-Maus-Set, Märchenbilder und Weihnachtsfiguren. Sie finden jeweils 10 Stück in einem Karton, dazu Speisefarben und Malpinsel.*

*Die hübschen Förmchen sind aus Kunststoff und prägen beim Ausstechen ein Bild in den Teig. Nach dem Backen werden die Plätzchen mit buntem Zuckerguß bemalt.*

*Zu kaufen in Haushaltsfachgeschäften und in Warenhäusern. Preis: 13,– DM bis 16,– D-Mark. Hersteller: Allstar Verbrauchsgüter GmbH & Co. KG, 6000 Frankfurt.*

# CERADUR® Schott-Zwiesel macht appetitlich kochen leicht.

**Appetitlich kochen.**
Die porenfreie Oberfläche der Glaskeramik bleibt frei von jedem Nachgeschmack und wird immer wieder völlig rein. Töpfe der Marke CERADUR® Schott-Zwiesel bewahren ihre Schönheit auf Dauer.

**Bekömmlich kochen.**
Kurze Ankochzeiten und die Sichtkontrolle beim Kochen machen es möglich, wertvolle Vitamine und Mineralstoffe zu schonen und das Aroma zu erhalten.

**Leicht kochen.**
Das geringe Gewicht, die handlichen Griffe und die einfache Reinigungsmöglichkeit machen das Arbeiten leicht.

**Sparsam kochen.**
Töpfe der Marke CERADUR® Schott-Zwiesel lassen die Hitze rasch durchdringen. Dadurch spart man Energie.

**Natürlich sind diese Töpfe feuer-frost-fest.**

**Die Probier-Garantie macht das Kaufen leicht.**
Töpfe der Marke CERADUR® Schott-Zwiesel erhalten Sie im Fachhandel und in den Glas- und Porzellanabteilungen der Warenhäuser.

CERADUR® macht appetitlich kochen leicht

Dabei geben wir für jeden Topf vom 1. 10. 1980 bis zum 31. 3. 1981 volle Probier-Garantie.
Sollte Ihnen Ihr Topf aus irgend einem Grund nicht gefallen, so bitten wir Sie, uns den Topf zusammen mit der Rechnung zu senden. Wir vergüten Ihnen dann den Kaufpreis.

**Schott-Zwiesel-Glaswerke Aktiengesellschaft D-8372 Zwiesel**

# Anleitungen und Rezepte zu den Seiten 8-32

gelegten Springform (⌀ 24 bis 26 cm) drücken. Im Kühlschrank fest werden lassen.
Milch und die Füllungsmischung mit den Quirlen des Handrührgerätes ca. 3 Minuten auf höchster Stufe rühren. Auf den Tortenboden geben und glattstreichen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Springformrand lösen und die Torte mit geschlagener Sahne und Nußhälften verzieren.

## Apfeltorte

**Seite 30/31**

**Zutaten:**
**Für den Teig:**
**75 g Margarine, 150 g flüssiger Honig, 100 g Zucker, 2 große Eier, 2 gestrichene Teelöffel Lebkuchengewürz, 2 Eßlöffel Rum, 40 g Korinthen, 40 g Zitronat, 40 g gehackte Mandeln, 200 g Mehl, 1½ Teelöffel Backpulver.**
**Für die Füllung:**
**2 Gläser Apfelkompott à 360 g, 6 Blatt weiße Gelatine.**
**Für den Guß:**
**200 g Puderzucker, Saft 1 Zitrone.**
**Zum Verzieren:**
**ca. 8 Schokoladensterne.**

**Zubereitung:** Margarine schaumig rühren. Honig und Zucker zufügen und weiterrühren. Die Eier nacheinander unterrühren und so lange weiterrühren, bis der Zucker nicht mehr knirscht. Nun die restlichen Zutaten zufügen und unterrühren. Den Teig in eine am Boden mit Pergamentpapier ausgelegte Springform (⌀ 24–26 cm) geben. Bei 200 Grad (Elektro) oder Stufe 3 (Gas) ca. 50 Minuten backen. Danach aus der Form lösen und auskühlen lassen.
Für die Füllung Apfelkompott in eine Schüssel geben. Eingeweichte, ausgedrückte und aufgelöste Gelatine unterrühren. Kalt stellen.
Die Torte zweimal durchschneiden. Den Springformrand um den unteren Boden setzen, die Torte mit Apfelkompott füllen, kaltstellen. Wenn das Kompott fest ist, die Torte mit Guß überziehen. Dafür Puderzucker mit Zitronensaft verrühren. Danach mit Schokoladensternen verzieren.

## Orangentorte

**Seite 30/31**

**Zutaten:**
**Für den Teig:**
**150 g Butter oder Margarine, 175 g Puderzucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 10 Eigelb, 150 g gemahlene Mandeln, 1 Teelöffel Orangenschalen-Aroma, 10 Eiweiß.**
**Für die Füllung:**
**3 Gläschen (6 cl) Orangenlikör, ½ Glas Orangenmarmelade (ca. 225 g).**
**Für den Guß:**
**1 Päckchen Schokoladenkuvertüre.**
**Zum Verzieren:**
**50 g Marzipan-Rohmasse, 2 Eßlöffel Puderzucker, 3 Eßlöffel gehackte Pistazien.**

**Zubereitung:** Fett schaumig rühren. Puderzucker, Vanillinzucker zufügen und die Eigelb nacheinander unterschlagen. Mandeln, Orangenschalen-Aroma und steifgeschlagenes Eiweiß unterziehen.
Den Teig in zwei am Boden mit Pergamentpapier oder Backtrennpapier ausgelegte Springformen (⌀ 26 cm) füllen. Bei 200 Grad (Elektro) oder Stufe 3 (Gas) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen und jeden Boden zweimal durchschneiden. Mit Orangenlikör tränken und mit Orangenmarmelade bestreichen. Die Böden zusammensetzen und mit aufgelöster Schokoladenkuvertüre überziehen.
Zum Verzieren Marzipan und Puderzucker verkneten, ausrollen und Sterne ausstechen. Die Torte damit und mit gehackten Pistazien verzieren.

## Marzipan-Schokoladen-Torte

**Seite 30/31**

**Zutaten:**
**Für den Teig:**
**125 g Margarine oder Butter, 150 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Eßlöffel Rum, 1 Teelöffel Zitronenschalen-Aroma, ½ Teelöffel Zimt, 200 g Mehl, 50 g Speisestärke, 2 gestrichene Teelöffel Backpulver.**
**Für die Füllung:**
**2 Eßlöffel heißes Wasser, 100 g Zartbitterschokolade, 2 Eßlöffel Instant-Kaffee, 1 Teelöffel Kakao, 100 g Puderzucker, 100 g Butter oder Margarine, 10 g aufgelöstes Palmin, 40 g gehackte Mandeln, 1 Ei.**
**Zum Verzieren:**
**125 g Marzipan-Rohmasse, 100 g Puderzucker, 100 g gehackte, geröstete Mandeln oder Krokant, 8–12 Schokoladentannenbäumchen.**
**Für die Pralinen:**
**50 g Zartbitterschokolade, 2 Eßlöffel gehackte Mandeln.**

**Zubereitung:** Fett schaumig rühren. Zucker, Salz, Vanillinzucker, Rum und Zitronenschalen-Aroma zufügen. Weiterrühren, bis der Zucker gelöst ist. Restliche Teigzutaten unterrühren. Den Teig in eine am Boden mit Pergamentpapier oder Backtrennpapier ausgelegte Springform (⌀ 26 cm) füllen. Bei 175 Grad (Elektro) oder Stufe 2 (Gas) ca. 30 Minuten backen. Aus der Form lösen und erkalten lassen.
Für die Füllung heißes Wasser über Schokoladenstückchen und Instant-Kaffee geben und auflösen. Kakao, Puderzucker, Fett, Mandeln und Ei zufügen und unterrühren. Den Tortenboden zweimal durchschneiden und mit ⅔ der Creme füllen. Ringsherum mit der restlichen Creme bestreichen.
Marzipan und Puderzucker verkneten. Ausrollen und einen Kreis von 22 cm ⌀ ausschneiden. Auf die Torte legen.
Ringsherum mit gehackten Mandeln oder Krokant bestreuen. Mit Schokoladentannenbäumchen und mit kleinen Mandelpralinen verzieren.
Für die Pralinen Schokolade bei schwacher Hitze auflösen. Mandeln unterrühren, abkühlen lassen und aus der Masse 8–12 kleine Kugeln formen.

## Weincremetorte

**Seite 30/31**

**Zutaten:**
**Für den Teig:**
**3 große Eier, 2 Eßlöffel heißes Wasser, 120 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Teelöffel Zitronenschalen-Aroma, 1 Teelöffel Ingwerpulver, 75 g Mehl, 35 g Speisestärke, 1 gestrichener Teelöffel Backpulver, 35 g gemahlene Mandeln.**
**Für die Füllung:**
**2 Päckchen Vanillepuddingpulver, ¾ l Weißwein, 150 g Zucker, ¼ l Sahne, 250 g Weintrauben.**
**Zum Verzieren:**
**⅛ l Sahne, 1 Teelöffel Zucker.**

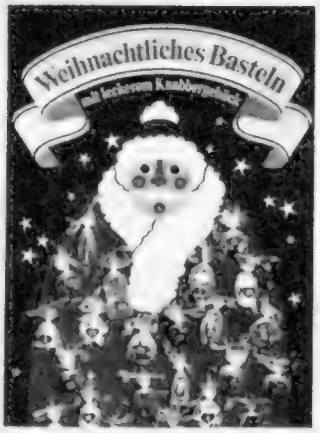
**Zubereitung:** Eier schaumig schlagen. Wasser zufügen, weiterschlagen. Zucker und Vanillinzucker einstreuen. So lange weiterschlagen, bis der Zucker ganz gelöst ist. Restliche Teigzutaten mischen und locker unterheben.
In eine am Boden mit Pergamentpapier oder Backtrennpapier ausgelegte Springform füllen. Bei 200 Grad (Elektro) oder Stufe 3 (Gas) 30–40 Minuten backen. Danach aus der Form lösen, erkalten lassen und zweimal durchschneiden.
Für die Füllung Puddingpulver mit etwas Wein anrühren. Restlichen Wein und Zucker aufkochen. Puddingpulver zufügen und unter Rühren einmal aufkochen. Abkühlen lassen und steifgeschlagene Sahne unterziehen. Die Creme in drei Portionen teilen. Auf den unteren Boden das erste Drittel streichen. Abgezupfte, gewaschene Trauben darauf verteilen (einige zum Verzieren zurücklassen). Zweiten Boden daraufsetzen, ebenfalls mit Creme bestreichen und mit dem „Tortendeckel" abdecken. Die Torte mit der restlichen Creme ringsherum bestreichen. Mit Schlagsahne und mit den Trauben verzieren.

## Hexenhäuschen

**Seite 32**

**Zutaten:**
**Für den Teig:**
**2 Pakete Backmischung „Brauner Lebkuchen", 2 Eier, 50 g Margarine, ¼ l Milch.**
**Zum Verzieren:**
**250 g Puderzucker, 3–4 Eßlöffel Wasser, rote, gelbe, grüne kandierte Kirschen, Mandeln, Zuckerwerk, ca. 500 g getrocknete Apfelringe.**

**Zubereitung:** Teig zubereiten, wie auf der Packung beschrieben. Auf ein gefettetes Backblech streichen. Bei 200 Grad (Elektro) oder Stufe 3 (Gas) ca. 20 Minuten backen. In gleichgroße Quadrate schneiden. Puderzucker und Wasser verrühren. Auf jedes Lebkuchenstückchen mit Zuckerguß kandierte Kirschen oder Mandeln usw. kleben. Danach die Lebkuchenstückchen ebenfalls mit Zuckerguß auf einen Karton (22 cm Breite, 30 cm Höhe und 28 cm Länge – siehe Bildunterschrift Seite 32) kleben.
Das Dach mit Apfelringen abdecken und die „Steinchen" mit Zuckerguß nachspritzen. Einen Schornstein mit Watte daraufkleben und das Häuschen mit kandierten roten Kirschen verzieren (siehe Foto).




### Zum Backen und Basteln

*Unter dem Motto „Weihnachtliches Basteln mit leckerem Knabbergebäck" empfehlen wir Ihnen ein 10seitiges farbiges Faltblatt, aus dem Sie viele Anregungen für allerlei kulinarische Geschenke zum Fest entnehmen können. Anzufordern gegen Einsendung einer 60-Pfg.-Briefmarke bei: ipr (idee public relation), Spadenteich 1–3, 2000 Hamburg 1, Stichwort: Basteln.* ★

SIEMENS

# Das Geschenk*

## Siemens-Kaffeeautomat TC 6636

Er holt aus jedem Kaffee das Beste heraus: Höchsten Extraktgehalt und das ganze Aroma. Bis zu 12 Tassen Kaffee für verwöhnte Genießer. Und das bei sparsamstem Kaffeeverbrauch.

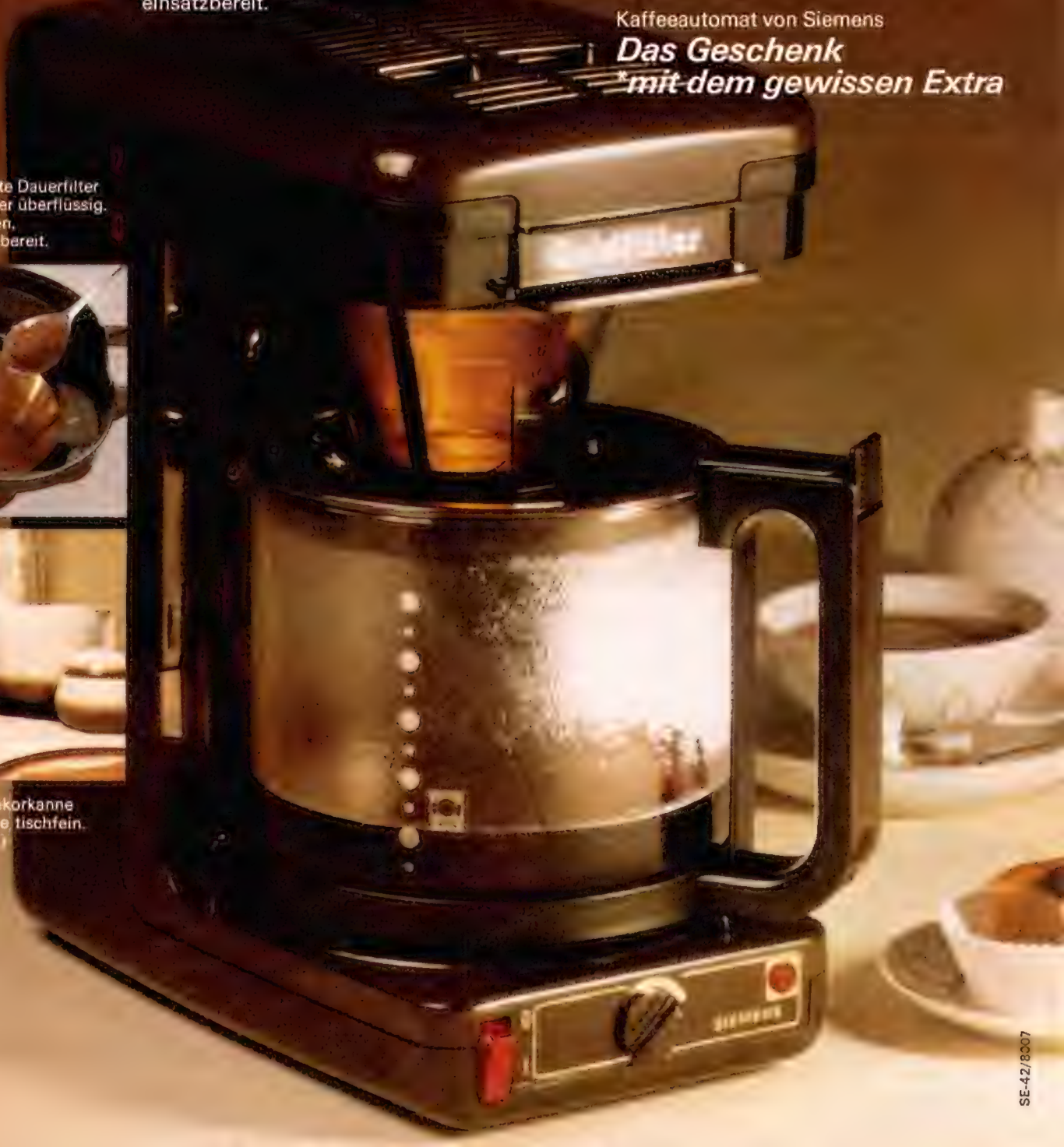
- Goldveredelter Dauerfilter – ohne Papierfilter einsatzbereit.
- VARIOTHERM®-Warmhalteregelung – hält die Temperatur ohne Aromaverlust.
- Kippfilter – verhindert Nachtropfen.
- Automatische Kabelaufwicklung ins Gerät.
- Entkalkungsanzeige.

Kaffeeautomat von Siemens

***Das Geschenk***
****mit dem gewissen Extra***

Der goldveredelte Dauerfilter macht Papierfilter überflüssig. Leicht zu reinigen, jederzeit einsatzbereit.

Die Porzellan-Dekorkanne macht den Kaffee tischfein.



SE-42/8307

Zu den Modellen von Seite 36 bis 42

# Strickanleitungen

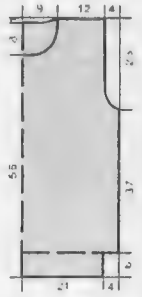
## Abkürzungen für die Strickanleitungen

| | | | |
|---|---|---|---|
| M. | = Masche | abn. | = abnehmen |
| re. M. | = rechte Masche | abk. | = abketten |
| li. M. | = linke Masche | zun. | = zunehmen |
| Randm. | = Randmasche | Umschl. | = Umschlag (den Faden um die Nadel legen) |
| Kettm. | = Kettmasche | | |
| R. | = Reihe | | |
| Hinr. | = Hinreihe | abh. | = abheben |
| Rückr. | = Rückreihe | überz. | = überziehen |
| Rd. | = Runde | glatt re. | = glatt rechts |
| anschl. | = anschlagen | glatt li. | = glatt links |
| str. | = stricken | kraus re. | = kraus rechts |
| zus.str. | = zusammen stricken | * | = Wiederholungszeichen |

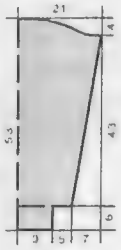
## 1 Pullover mit Abendhimmel

**Titelmodell. Seite 36/37**

**Größe:** 40.
**Material:** 350 g petrolf. (Nr. 666) Mohairgarn von Woll-Service/ Geisenfeld, Qual. „Graziella". Stricknadeln Nr. 4 und 5. Kurze Rundstricknadel Nr. 4. 50 g Lurexgarn in Türkis und Silber.
**Grundmuster:** Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.).
**Maschenprobe:** 16 M. und 22 R. = 10 cm.
**Bündchenmuster:** 3 M. re., 3 M. li. im Wechsel.
**Stickmotive:** Siehe Schemazeichnung.
**Rückenteil:** 76 M. mit türkisblauem Lurexgarn und Nadeln Nr. 4 anschl. und im Bündchenmuster 2 R. in Lurex, dann mit Mohairgarn weiterstr. In 6 cm Höhe mit Nadeln Nr. 5 im Grundmuster weiterstr., dabei in der 1. R. gleichmäßig verteilt 14 M. zun. (= 90 M.). In 43 cm Höhe für die Armausschnitte beidseitig in jeder 2. R. 1mal 3, 1mal 2 und 2mal 1 M. abk. In 64 cm Höhe für den Halsausschnitt die mittl. 20 M. gerade und beidseitig 1mal 6 M. abk. Die restlichen M. gerade abk.

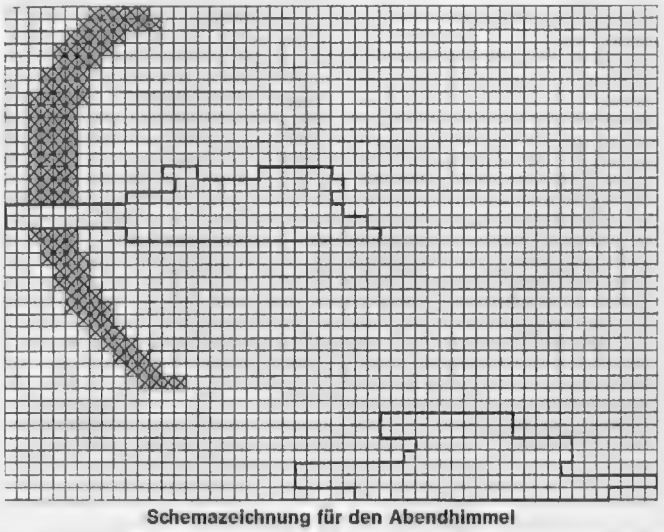


Vorder- und Rückenteil-Hälfte



Ärmel-Hälfte

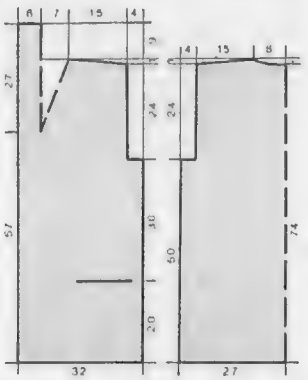
**Vorderteil:** 76 M. anschl. und wie beim Rückenteil beschrieben str. Jedoch in 56 cm Höhe für den Halsausschnitt 12. M. gerade abk., dann für die Ausschnittrundung in jeder 2. R. 2mal 3, 1mal 2 und 2mal 1 M. abk. Die restlichen M. in 65 cm Höhe gerade abk. Die 2. Hälfte gegengl. stricken.
**Ärmel:** 36 M. in türkisblauem Lurexgarn mit Nadeln Nr. 4 anschl. und im Bündchenmuster 2 R. str., dann mit Mohairgarn weiterstr. In 6 cm Höhe mit Nadeln Nr. 5 im Grundmuster weiterstr., dabei in der 1. R. gleichmäßig verteilt 8 M. zun. (= 44 M.). Für die Ärmelschrägung beidseitig 13mal in jeder 8. R. 1 M. zun. (= 70 M.). In 49 cm Höhe für die Armkugel beidseitig in jeder 2. R. 1mal 8, 1mal 6, 2mal 3, 1mal 2 und die restl. M. gerade abk. 2. Ärmel gleich str.
**Ausarbeitung:** Teile nach dem Schnitt spannen und unter feuchten Tüchern trocknen lassen. Auf das Vorderteil den Mond in Silber und die Wolken in Türkisblau nach der Schemazeichnung im Maschenstich aufsticken. Dann Sterne in Silber im Spannstich in verschiedenen Größen über das Vorderteil verstreut aufsticken. Jeweils 3 kleinere Sterne auf den oberen Ärmel sticken.
Alle Nähte schließen. Aus dem Halsausschnitt M. in Petrol mit der Rundstricknadel aufn. und im Bündchenmuster 9 cm, dann 4 Rd. in Türkisblau und 7 cm in Petrol anstr. Die M. locker abk.


Schemazeichnung für den Abendhimmel

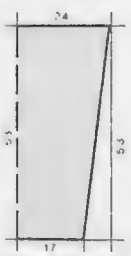
## 2 Mohairjacke

**Seite 36/37**

**Größe:** 38/40.
**Material:** 550 g petrolf. (Nr. 566) Mohairgarn von Woll-Service/ Geisenfeld, Qual. „Grazia". Stricknadeln Nr. 5, Häkelnadel Nr. 4. 100 g türkisf. Lurexgarn, ein Rest silberf. Lurexgarn und ein Rest weißes Angoragarn.
**Grundmuster:** Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.).
**Maschenprobe:** 16 M. und 22 R. = 10 cm.
**Stickmotive:** Siehe Schemazeichnung vom Lurextop.
**Rückenteil:** 86 M. anschl. und im Grundmuster 50 cm str. Dann für die Armausschnitte beidseitig 1mal 6 M. gerade abk. In 74 cm Höhe für den Halsausschnitt die mittl. 20 M. gerade und beidseitig 1mal 3 M. abk. Gleichzeitg für die Schultern beidseitig in jeder 2. R. 2mal 12 M. abk.



Vorderteil-Hälfte — Rückenteil-Hälfte

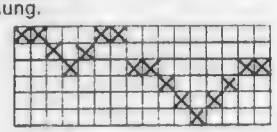


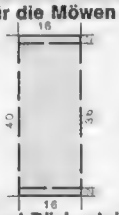
Ärmel-Hälfte

**Vorderteil-Hälfte:** 52 M. anschl. und im Grundmuster str. In 20 cm Höhe von der Seite aus 4 M. str. und für die Taschenschlitze die folg. 22 M. abk. Für den Taschenbeutel 22 M. neu anschl. und 15 cm glatt re. str., dann die Taschenbeuteim. statt der abgek. M. in Arbeit nehmen. In 50 cm Höhe für den Armausschnitt 1mal 6 M. abk. In 57 cm Höhe 10 M. von der vord. Kante entfernt 9mal in jeder 4. R. und 2mal in jeder 2. R. die 11. und 12. M. zus. str. Die Schulter in 74 cm Höhe wie hinten str. Mit den restl. 11 M. noch 9 cm str., dann die M. stilllegen. Die 2. Vorderteil-Hälfte gegengleich str.
**Ärmel:** 54 M. anschl. und im Grundmuster str. Dabei beidseitig 11mal in jeder 10. R. 1 M. zun. (= 76 M.). In 53 cm Höhe alle M. gerade abk.
Den 2. Ärmel gleich str.
**Ausarbeitung:** Teile nach dem Schnitt spannen und unter feuchten Tüchern trocknen lassen. Alle Nähte schließen. Taschenbeutel innen gegennähen. Alle Kanten mit türkisf. Lurexgarn (dopp. Faden) mit 1 R. Kettm. und 1 R. Krebsstich umhäkeln. Auf die li. Vorderteil-Hälfte 13 Möwen, auf die re. 6 Möwen verteilt mit Lurexgarn und Angoragarn im Maschenstich aufsticken.

### Lurextop

**Größe:** 38.
**Material:** 80 g türkisf. (Nr. 640) Lurexgarn von Dilthey, Qual. „London-Style". Rundstricknadel Nr. 2½. Reste silberf. Lurexgarn und weißes Angoragarn.
**Grundmuster:** Glatt re. (in Rd. nur re. M. str.).
**Maschenprobe:** 30 M. und 39 R. = 10 cm.
**Stickmotiv:** Siehe Schemazeichnung.


Schemazeichnung für die Möwen



Vorder- und Rückenteil-Hälfte

**Anleitung:** Das Top wird in einem Stück in Rd. gestr. 192 M. anschl. und 2 cm im Grundmuster str. Dann 1 Rd. wie folgt str.: * 1 Umschl., 2 M. zus. str., ab * fortl. wiederh. Im Grundmuster weiterstr. und in 36 cm Höhe (ab Lochrd.) eine 2. Lochrunde einstr. Noch 2 cm im Grundmuster str., dann alle M. gerade abk.
**Ausarbeitung:** Das Teil spannen und leicht dämpfen. Die Säume in der Lochrd. zum Bruch legen und gegennähen. Die Motive im Maschenstich mit Lurexgarn und Angoragarn aufsticken.
2 Kordeln drehen und als Träger annähen.

## 3 Pullover mit Rundpasse

**Seite 38/39**

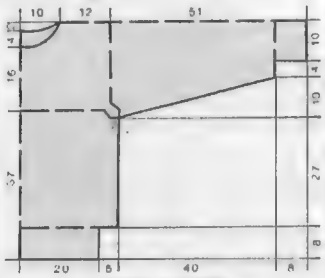
**Größe:** 40.
**Material:** 200 g schwarzes Angoragarn von Bouton d'or, Qual. „Angora". Rundstricknadeln Nr. 3½ (40 cm lang) und 4½ (60 cm lang). Zirka 36 Dtz. schwarze Lochrosen (Art. 7620, 5 ∅) und 1 Döschen schwarze Schmelzen von Grube/Berlin. Nähseide.
**Grundmuster I:** Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.).
**Maschenprobe I:** 19 M. und 26 R. = 10 cm.
**Grundmuster II:** Lochmuster. M.-

→

FRISCHKÄSE
PHILADELPHIA
DOPPELRAHMSTUFE
KRAFT
Sahnefrische
unübertroffen
KRAFT

# Strickanleitungen

Zahl teilbar durch 2. **1. R.:** ✱ 1 Umschl., 1 M. abh., 1 M. re. str. und die abgeh. M. überziehen, ab ✱ wiederh. **2. und alle folg. Rückr.:** M. und Umschl. li. str. (in Rd. re. str.). **3. R.:** ✱ 1 M. abh., 1 M. re. str. und die abgeh. M. überziehen, 1 Umschl., ab ✱ wiederh.
Die 1.–4. R. fortl. wiederh.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.
**Rückenteil:** 76 M. mit Nadeln Nr. 3½ anschl. und 8 cm im Bündchenmuster str. Dann mit Nadeln Nr. 4½ im Grundmuster I weiterstr. Dabei in der 1. R. gleichmäßig verteilt 16 M. zun. (= 92 M.). In 35 cm Höhe beidseitig 1mal 6 und 4mal in jeder 2. R. 1 M. abn. (= 72 M.). Alle M. stillegen.



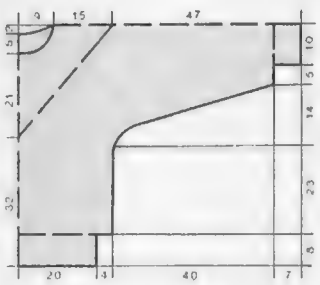
**Pullover-Hälfte**

**Vorderteil:** Wie Rückenteil str.
**Ärmel:** 42 M. mit Nadeln Nr. 3½ anschl. und 8 cm im Bündchenmuster str., dann mit Nadeln Nr. 4½ im Grundmuster I weiterstr., dabei in der 1. R. gleichmäßig verteilt 16 M. zun. (= 58 M.). Für die Ärmelschrägung beidseitig 16mal in jeder 6. R. 1 M. zun. (= 90 M.).
In 48 cm Höhe beidseitig 1mal 6 und 4mal in jeder 2. R. 1 M. abk. (= 70 M.). Dann alle M. stillegen. Den 2. Ärmel gleich str.
**Passe:** Nun alle M. wie folgt auf die Rundstricknadel Nr. 4½ nehmen: Vorderteil (= 72 M.), 1. Ärmel (= 70 M.), Rückenteil (= 72 M.) und den 2. Ärmel (= 70 M.) = 284 M. Mit allen M. im Grundmuster II in Rd. weiterstr., dabei in der 1. Rd. 18mal gleichmäßig verteilt 1 M. wie folgt abn.: 1 Umschl., 1 M. abh., 2 M. zus.str. und die abgeh. M. überziehen (= 266 M.). Dann in jeder 2. Lochrd. (jede 4. Rd.) gleichmäßig verteilt 24 M. wie folgt abn.: 2 M. abh., 2 M. zusstr. und die 2 abgeh. M. überziehen, 1 Umschl. (= 2 M. abgenommen). Es muß bei einer Abnahme immer 1 Loch weniger werden, sonst geht das Muster nicht mehr auf. Nach 32 Rd. = 16 Lochrd. = 8 Abnahmerd. sind noch 74 M. auf der Rundstricknadel. Dann die vord. 37 M. stillegen und über die restl. 37 M. 4 verkürzte Reihen str., dabei in jeder R. beidseitig je 5 M. stehenlassen. Nun mit allen M. und der Rundstricknadel Nr. 3½ noch 3 cm im Bündchenmuster str. Dann alle M. locker abk.
**Ausarbeitung:** Das Teil spannen und die Kanten vorsichtig dämpfen. Alle Nähte schließen. Je 1 Lochrose mit 1 Schmelze über die Passe verteilt aufnähen.

## 4 Pullover mit V-Passe

Seite 38/39

**Größe:** 38.
**Material:** 220 g weißes Angoragarn von Bouton d'or, Qual. „Angora". Stricknadeln Nr. 3½ und 4½. Kurze Rundstricknadel Nr. 3½. 30 Dtz. irisierende Lochrosen (Art. 7620/4,5 ⌀) in Cristall und 1 Döschen Schmelzen in Cristall von Grube/Berlin.
**Grundmuster I:** Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.).
**Maschenprobe I:** 19 M. und 26 R. = 10 cm.
**Grundmuster II:** Lochmuster. M.-Zahl teilbar durch 2. **1. R.:** ✱ 1 Umschl., 1 M. abh., 1 M. re. str. und die abgeh. M. überziehen, ab ✱ wiederh. **2. und alle folg. Rückr.:** M. und Umschl. li. str. **3. R.:** 2 M. re. zus.str., 1 Umschl., ✱ 1 M. abh., 1 M. re. str. und die abgeh. M. überziehen, 1 Umschl., ab ✱ fortl. wiederholen.
Die 1.–4. R. fortl. wiederholen.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.
**Anleitung:** Der Pullover wird in einem Stück gestrickt und am Vorderteil-Bündchen begonnen: 76 M. mit Nadeln Nr. 3½ anschl. und 8 cm im Bündchenmuster str. Dann mit Nadeln Nr. 4½ im Grundmuster I weiterstr. und in der 1. R. gleichmäßig verteilt 16 M. zun. (= 92 M.). Gerade weiterstr. und in 31 cm Höhe für die Ärmel beidseitig in jeder 2. R. 6mal 2, 3mal 3 und 9mal 6 M. zun. (= 242 M.). Gleichzeitig in 32 cm Höhe für die Passenspitze die mittl. 2 M. im Grundmuster II str. Beidseitig dazu in jeder 2. R. 1 M. mehr im Lochmuster str., d. h. in der 1. Lochmusterr. = 1 Loch, in der 2. Lochr. = 2 Löcher, in der 3. Lochr. = 3 Löcher usw.
In 53 cm Höhe für den vord. Halsausschnitt die mittleren 16 M. gerade abk. und für die Ausschnittrundung in jeder 2. R. 1mal 3, 1mal 2 und 4mal 1 M. abk. Noch 2 R. str., dann ist die Schulter erreicht. Nun die Lochmuster-V-Passe gegengl. str. und für den rückw. Halsausschnitt in jeder 2. R. 1mal 2 und 1mal 15 M. zun. Jetzt erst die 2. Hälfte bis zu diesem Punkt str., dann mit allen M. weiterstr. und das Rückenteil gegengleich zum Vorderteil beenden. Dabei werden die Zunahmen zu Abnahmen.



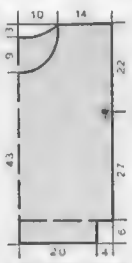
**Pullover-Hälfte**

**Ausarbeitung:** Das Teil spannen und die Kanten vorsichtig von links dämpfen. Aus den Ärmelkanten ca. 44 M. mit Nadeln Nr. 3½ aufn. und 7 cm im Bündchenmuster anstr. Ärmel- und Seitennähte in einem Arbeitsgang schließen. Aus dem Halsausschnitt M. mit der Rundstricknadel aufn. und 3 cm im Bündchenmuster anstr.
Jeweils auf den äußeren Punkt jeder 2. Lochr. in Passenform und Innerhalb der Passe auf jede 2. übergehobene M. 1 Lochrose mit 1 Schmelze aufnähen.

## 6 Weißer Pullunder

Seite 40

**Größe:** 38/40.
**Material:** 140 g weiß/silberfarb. (Nr. 7) Garn von Schewe/Picaud, Qual. „Lamé". Stricknadeln Nr. 2½ und 3. Kurze Rundstricknadel Nr. 2½. 16 Dtz. irisierende Silbersterne und 1 Döschen Schmelzen in Silber von Raphael, Nähseide.
**Grundmuster:** Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.).
**Maschenprobe:** 27 M. und 34 R. = 10 cm.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.
**Rückenteil:** 108 M. mit Nadeln Nr. 2½ anschl. und 6 cm im Bündchenmuster str. Dann mit Nadeln Nr. 3 im Grundmuster weiterstr. und in der 1. R. gleichmäßig verteilt 20 M. zun. (= 128 M.). Dabei in 52 cm Höhe die Arbeit für den Halsausschnitt in der Mitte teilen und in jeder 2. R. 1mal 16, 2mal 4, 1mal 2 und 1mal 1 M. abk. Die restl. M. gerade abk. Die 2. Hälfte gegengleich str.



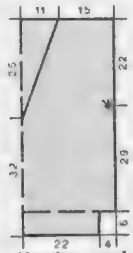
**Vorder- und Rückenteil-Hälfte**

**Vorderteil:** 108 M. anschl. und wie beim Rückenteil beschrieben str., jedoch in 43 cm Höhe für den Halsausschnitt die Arbeit in der Mitte teilen und in jeder 2. R. 1mal 8, 2mal 4, 3mal 2 und 5mal 1 M. abk. Die restl. M. in 55 cm Höhe gerade abk.
Die 2. Hälfte gegengl. str.
**Ausarbeitung:** Teile nach dem Schnitt spannen und unter feuchten Tüchern trocknen lassen. Schulternähte schließen. Aus den Armausschnittkanten M. mit Nadeln Nr. 2½ aufn. und ca. 2 cm im Grundmuster anstr., dann 1 Hinr. wie folgt str.: 1 M. re., ✱ 1 Umschl., 2 M. re. zus. str., ab ✱ wiederh. Noch ca. 2 cm im Grundmuster str. Seitennähte schließen. Aus dem Halsausschnitt mit der Rundstricknadel M. aufn. und wie beim Ärmel eine Blende anstr. Die Blenden in der Lochreihe zum Bruch legen und gegennähen.

## 5 Schwarzer Pullunder

Seite 40

**Größe:** 42/44.
**Material:** 160 g schwarz/silberf. (Nr. 6) Garn von Schewe/Picaud, Qual. „Lamé". Stricknadeln Nr. 2½ und 3. Kurze Rundstricknadel Nr. 2½. 7 Dtz. irisierende Silbersterne, 1 Döschen Schmelzen in Silber von Raphael, Nähseide.
**Grundmuster:** Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.).
**Maschenprobe:** 27 M. und 34 R. = 10 cm.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.
**Rückenteil:** 118 M. mit Nadeln Nr. 2½ anschl. und 6 cm im Bündchenmuster, dann mit Nadeln Nr. 3 im Grundmuster weiterstr., dabei in der 1. R. gleichmäßig verteilt 20 M. zun. (= 138 M.). Gerade hochstr. und in 57 cm Höhe alle M. gerade abk.



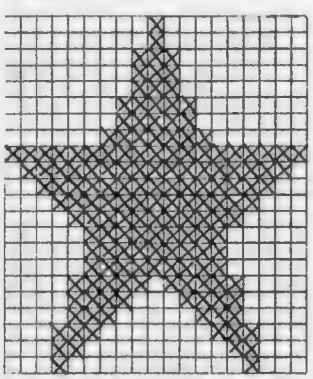
**Vorder- und Rückenteil-Hälfte**

**Vorderteil:** 118 M. anschl. und wie beim Rückenteil beschrieben str., jedoch in 32 cm Höhe die Arbeit in der Mitte teilen und für die Ausschnittschrägung 29mal in jeder 3. R. 1 M. abk. Die restlichen M. in 57 cm Höhe gerade abk.
Die 2. Hälfte gegengl. str.
**Ausarbeitung:** Teile nach dem Schnitt spannen und unter feuchten Tüchern trocknen lassen. Schulternähte schließen. Aus den Armausschnittkanten von ✱ bis ✱ M. aufn. und mit Nadeln Nr. 2½ ca. 2 cm im Grundmuster anstr., dann 1 Lochr. wie folgt str.: 1 M. re., ✱ 1 Umschl., 2 M. zus. str., ab ✱ wiederh. Noch ca. 2 cm glatt re. str. Seitennähte schließen. Aus dem Halsausschnitt mit der Rundstricknadel M. aufn. und eine Blende wie beim Ärmel anstr., dabei in der vord. Mitte in jeder Rd. die mittl. 3 M. re. verschr. zus. str. und nach der Lochrd. in jeder Rd. belds. der Mittelm. 1 M. zun. Die Blenden in der Lochrd. zum Bruch legen und gegennähen.

## 7 Pullover mit Sternen

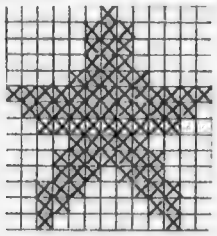
Seite 42

**Größe:** 40/42.
**Material:** 650 g beigef. (Nr. 1) Garn von Heisler, Qual. „Disco". Stricknadeln Nr. 3 und 4½. Kurze Rundstricknadel Nr. 3. Zum Sticken: 50 g oder einen Rest beigef. Angoragarn.
**Grundmuster:** Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.).
**Maschenprobe:** 23 M. und 20 R. = 10 cm.
**Wichtig:** die Maschenprobe leicht gedehnt und das gestrickte Teil immer hängend messen.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.
**Stickmotiv:** Siehe Schemazeichnung.


**Schemazeichnung für den großen Stern**

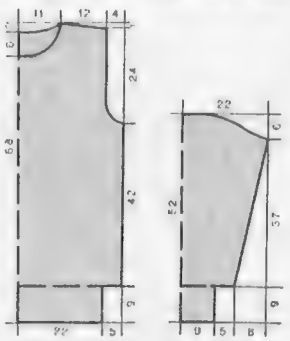
Glücklich zu Hause
Comfort Teppich
Europäische Teppichgemeinschaft für Deutschland e.V.
ETG-CF 100046
Glücklich sein.
In Geborgenheit
und Wärme.
Ganz zu Hause –
auf einem Comfort-Teppich.
Lebenskomfort-Teppichkomfort

# Strickanleitungen



**Schemazeichnung für den kleinen Stern**

**Rückenteil:** 100 M. mit Nadeln Nr. 3 anschl. und 9 cm im Bündchenmuster str., dann mit Nadeln Nr. 4½ im Grundmuster weiterstr. Dabei in der 1. R. gleichmäßig verteilt 22 M. zun. (= 122 M.). In 51 cm Höhe (hängend gemessen) für die Armausschnitte beidseitig in jeder 2. R. 1mal 4, 1mal 2 und 3mal 1 M. abk. In 74 cm Höhe die mittleren 44 M. gerade abk. und nach 2 R. 1mal 3 M. abk.



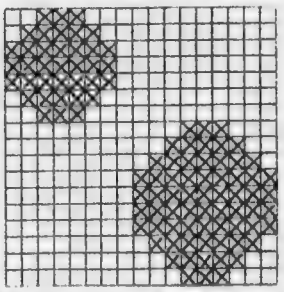
**Vorder- und Rückenteil-Hälfte** — **Ärmel-Hälfte**

Gleichzeitig für die Schulter in jeder 2. R. 1mal 13 und 1mal 14 M. abk.
Die 2. Hälfte gegengl. str.
**Vorderteil:** 100 M. anschl. und wie beim Rückenteil beschrieben str. Jedoch in 68 cm Höhe die mittleren 16 M. gerade abk. und für die Ausschnittrundung in jeder 2. R. 2mal 4, 2mal 3 und 3mal 1 M. abk.
Die 2. Hälfte gegengleich str.
**Ärmel:** 42 M. mit Nadeln Nr. 3 anschl. und 9 cm im Bündchenmuster str. Dann mit Nadeln Nr. 4½ im Grundmuster weiterstr. und in der 1. R. gleichmäßig verteilt 22 M. zun. (= 64 M.). Für die Ärmelschrägung beidseitig 18mal in jeder 4. R. 1 M. zun. (= 100 M.). In 46 cm Höhe (hängend gemessen) für die Armkugel beidseitig in jeder 2. R. 1mal 8, 3mal 3, 2mal 5 und die restl. M. gerade abk.
Den 2. Ärmel gleich str.
**Ausarbeitung:** Teile nach dem Schnitt spannen, von links dämpfen. Alle Teile mit Angoragarn im Maschenstich mit Sternen besticken (siehe Foto). Alle Nähte schließen. Aus dem Halsausschnitt mit der Rundstricknadel M. aufn. und 2,5 cm im Bündchenmuster in Rd. anstr.

## 8 Pullover mit Kreisen

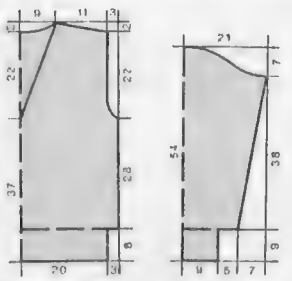
Seite 42

**Größe:** 36/38.
**Material:** 600 g beigef. (Nr. 1) Garn von Heisler, Qual. „Disco". Stricknadeln Nr. 3 und 4½. Kurze Rundstricknadel Nr. 3. Zum Sticken: 50 g oder einen Rest beigef. Angoragarn.
**Grundmuster:** Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.).
**Maschenprobe:** 23 M. und 20 R. = 10 cm.
**Wichtig:** Die Maschenprobe leicht gedehnt und das Strickteil immer hängend messen.
**Bündchenmuster:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel.



**Schemazeichnung für die Kreise**

**Stickmotiv:** Siehe Schemazeichnung.
**Rückenteil:** 92 M. mit Nadeln Nr. 3 anschl. und 8 cm im Bündchenmuster str., dann mit Nadeln Nr. 4½ im Grundmuster weiterstr., dabei in der 1. R. 14 M. gleichmäßig verteilt zun. (= 106 M.). In 36 cm Höhe (hängend gemessen) für die Armausschnitte beidseitig in jeder 2. R. 1mal 3, 1mal 2 und 2mal 1 M. abk. In 59 cm Höhe für den Halsausschnitt die mittleren 36 M. gerade und beidseitig 1mal 2 M. abk. Für die Schulter gleichzeitig beidseitig in jeder 2. R. 2mal 13 M. abk.



**Vorder- und Rückenteil-Hälfte** — **Ärmel-Hälfte**

**Vorderteil:** 92 M. anschl. und wie beim Rückenteil beschrieben str., jedoch in 37 cm Höhe die Arbeit in der Mitte teilen und 20mal in jeder 2. R. 1 M. abk. Die 2. Hälfte gegengl. str.
**Ärmel:** 44 M. mit Nadeln Nr. 3 anschl. und 9 cm im Bündchenmuster str. Dann mit Nadeln Nr. 4½ im Grundmuster weiterstr. Dabei in der 1. R. 22 M. gleichmäßig verteilt zun. (= 66 M.). Für die Ärmelschrägung beidseitig 16mal in jeder 4. R. 1 M. zun. (= 98 M.). In 47 cm Höhe für die Armkugel beidseitig in jeder 2. R. 1mal 6, 3mal 3, 2mal 9 und die restl. M. gerade abk.
Den 2. Ärmel gleich str.
**Ausarbeitung:** Teile nach dem Schnitt spannen und unter feuchten Tüchern trocknen lassen.
Alle Teile mit Angoragarn mit Kreisen besticken (siehe Foto). Nähte schließen. Aus dem Halsausschnitt M. mit der Rundstricknadel aufn. und 3 cm im Bündchenmuster in R. anstr. Die Spitze abnähen. ★

## *FÜR SIE*-Impressum


Herausgeber Prof. Heinz Scheibenpflug

Chefredakteur Peter Haferland
Stellvertretende Chefredakteure Rose-Marie Almer, Lutz Peschek, Alfred Schramm
Chef vom Dienst Sabine Brockmann
Art-Direktor Hans-Peter Massmann
Stellvertreter Thomas Blachy

Textredaktion Ursula Zijlmans M. A. (Ltg.), Helma Eggert, Susanne Jensen M. A.
Mode Angelika Puls, Anke Eilers, Elke Geyer, Anne-Rose Lipinski, Dorit Mau, Sigrid Olasolnde-Todt, Sylvia Rentsch
Kosmetik Gerti Buchholz (Ltg.), Cornelia Sternberg
Reise Thea Wendorf (Ltg.), Karin Schumann, Elke Sturmhoebel
Kochen und moderne Ernährung Helga Ganzow (Ltg.), Sophie Mehrkens, Magdalene Koark, Renate von Richthofen, Burgunde Rudolph
Aktuelles und Unterhaltung Helga Bertram (Ltg.), Camilla Anders, A. Dittmar-Kolb M. A., Günter Löbering, Rolf Mecke
Wissenschaft und Medizin Ernstwalter Claes (Ltg.), Maren von Pluta
Beratung Ursula Pantel
Erziehung Elfriede Peters
Wohnen Wolfgang Reimer (Ltg.), Eva Dreier, Hannelore Ihlenfeldt, Heidi-Dorothea Meier, Jenda Novak, Renate Plath
Ehe Hans A. W. Rolfs (Ltg.)
Leserdienst Helge Putzker
Schlußredaktion Wiebke Stolley (Ltg.), Ute Dauge, Gisela Kühl M. A., Karin Ott
Bildredaktion Ute Müller, Hannelore Trüde

Layout Peter Zabel (Atelierleitung), Ulrike Bünz, Klaus Eibers, Manuela Glatz, Veronica Götsch, Monika Gritzki, Hanne Günther, Gerhard Hamor, Yukiko Lissey, Hans-H. Wengenroth
Institut für Geld- und Einkaufsberatung Elke Kröplien (Gesamtleitung), Ing. Herbert Klein VDI (techn. Leitung), Louise Biehl, Hans-Joachim Dahm, Renate Glaeser, Günter Hennemann, Roswitha Horter, Birger Hoop, Gundolf Lieber, Jürgen Strehl, Marietta Tannert
Bonner Büro Hans-Peter Colditz
Beratende Redaktion Wilfried Köhnemann (Innenarchitektur), Dr. Gerda Panka-Dietz (Kosmetik), Medizinalrat Dr. med. Heinrich Wallnöfer (Medizin)

Nachdruckdienst Ursula Pagel
Verantw. für die Anzeigenstruktur Evelyne Penschow
Herstellung Hermann Mohr

Herstellungsleiter Edgar Dräger
Anzeigenleiter Andreas Julius
Vertriebsleiter Gunter Hempel
Objektleiterin Christa Kroschel
Redaktionsdirektor Dr. Heinz Schmoll

WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT DER FÜR SIE-REDAKTION

Prof. Dr. med. Hans-Diedrich Cremer, em. Prof. für Ernährung des Menschen, ehem. Direktor des Instituts für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen. Mitarbeit: Waltraute Aign, Lehrbeauftragte der Universität Gießen.
Prof. Dr. med. Horst Jungmann, Univ.-Dozent für Balneologie und medizinische Klimatologie. II. Medizinische Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf.
Leiter des Curschmann-Instituts für Meeresheilkunde und physikalische Therapie.
Prof. Dr. phil. René König, Ordinarius für Soz. an der Univ. Köln (Emeritus).
Prof. Dr. med. Helmuth Müller, ehem. Direktor der Kinderkrankenanstalten Bethel bei Bielefeld.
Prof. Dr. Rainer Müller vom Departement für Innere Medizin der Medizinischen Hochschule Hannover.
Prof. Dr. Meinrad Perrez, Pädagogisches Institut der Universität Freiburg/Schweiz.
Prof. Dr. Wilhelm Josef Revers, Ordinarius für Psychologie, Vorstand des Psychol. Instituts an der Univ. Salzburg.
Prof. Dr. Franz-Martin Schmölz, Ordinarius f. Chr. Gesellschaftslehre an der Theolog. Fakultät der Univ. Salzburg.
Prof. Dr. med. Wilhelm Schneider, Ordinarius für Dermatologie, Direktor der Universitäts-Hautklinik Tübingen.
Prof. Dr. med. Hans-Joachim Staemmler, ehem. Direktor der Städtischen Frauenklinik Ludwigshafen.
Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Heinrich Wrba, Ordinarius für Krebsforschung der Universität Wien.

FÜR SIE erscheint alle 14 Tage donnerstags im Jahreszeiten-Verlag GmbH, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60. Preis des Einzelheftes: 2,50 DM einschl. 6,5 % Mehrwertsteuer. Abonnement durch die Post: vierteljährlich 16,25 DM einschl. 6,5 % MwSt. Bestellungen können bei sämtlichen Postanstalten, bei Buch- und Zeitschriftenhandlungen und direkt beim Verlag aufgegeben werden. Das Führen der Zeitschrift im Lesezirkel bedarf der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Zur Zeit ist die Anzeigenpreisliste Nr. 27a gültig. Für die Frauenkombination FÜR SIE/petra gilt die Anzeigenliste 6a. Anzeigen-Auslandsvertretungen: Schweiz: Exportwerbung AG, Noptunstr. 20, CH-8032 Zürich, Tel.: 051/47 46 90, Telex: 0045–53 327; Frankreich: Mediaservice, 19, Rue du 4 Septembre, 75 Paris 2e, Tel. 0 03 31 / 0 73 09 03, Telex: 220 103 Euroser; Österreich: ÖLZ-Verlag, Piaristengasse 16, A-1081 Wien, Telefon 02 22/42 55 80, 43 26 43 Serie; Großbritannien: Maureen Wingham Media, Representations Ltd., 122, Hemingford Road, London N 1, Tel.: 01/60732248057.
**In mehr als 80 Ländern der Welt bekommen Sie Ihre FÜR SIE. Ein Heft kostet:** in Belgien bfrs 48,–, Dänemark dkr 10,–, Finnland Fmk 8,–, Frankreich FF 8,–, Griechenland Drach. 90,–, Italien L 1500,–, Jugoslawien Din 60,– Kanar. Inseln Ptas. 140,–, Luxemburg lfr. 45,–, Niederlande hfl 3,–, Norwegen nkr 10,50 inkl. moms., Österreich S 22,–, Portugal Esc. 90,–, Schweden skr 10,–, Schweiz sfr 3,–, Spanien Ptas. 125,–, Türkei T£ 25,–, United Kingdom £ 0,95.
Richtpreise für alle anderen Länder in Übersee: US-$ 3,–. Printed in Germany.
Druck: Gruner+Jahr AG & Co., Druck- und Verlagshaus, Itzehoe (Holst.).

Alle in FÜR SIE erscheinenden Beiträge sind durch © Copyright geschützt. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

FÜR SIE in Österreich: Erscheinungsort: Hamburg; Korrespondentin Liselotte Walentik-Schille, Postfach 609, 1011 Wien; Generalrepräsentanz für Österreich: ÖLZ-Verlagsges. mbH.; Verlagsdir.: F. Kepreda. Anschrift: Piaristengasse 16, A-1081 Wien, Tel.: 0043 222/42 55 80, 43 26 43 Serie, Telex: 07-4968. Schweiz: FÜR SIE-Büro, Helge Seiler, Via Romeo Manzoni 30, CH-6900 Lugano-Cassarate. USA: Ruth Haubrock, Hillside Terrace, Irvington, N.Y. 10533. Postscheck: Hamburg 28571-209 (Abonnement: 1444 17-202). Auslieferung und Abonnement in USA: German Language Publications, 560 Sylvan Avenue, Englewood Cliffs, N.J. 07632, Tel. (201) 871-1010.
Bei Nichtbelieferung ohne Verschulden des Verlages oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.
Einem Teil dieser Auflage liegen die Beilagen Buschmann, Waffen-Becker, „schöner reisen" sowie eine Bezugsaufforderung bei. Die Rubrik „Claudia Reichel" steht auf Seite 228.

Im Jahreszeiten-Verlag erscheinen außerdem die Zeitschriften:
**Architektur & Wohnen, besser bauen, CHARME, FEINSCHMECKER, FÜR SIE Spezial, Merian, petra, selbermachen, unser kind, vital, zuhause**

Drei Frauen – zehn Vorschläge

# FRISUREN

## für festliche Gelegenheiten

Fotos: Jacques Schumacher; Frisuren: Udo Walz; Blusen: Stegmann

Schlicht und doch sehr fein – so sehen unsere Frisurenvorschläge für Sie aus. Lassen Sie sich die Festfrisur mit Schleifen und vielen Bändern von Ihrem Friseur machen

*Frisuren von links nach rechts:*
*1. In den Bauernkranz hinein flicht der Friseur ein dünnes Band.*
*2. Vom Seitenscheitel aus wird eine dickere Haarsträhne gekordelt und oberhalb des Ohres festgesteckt. Ein Schleifenband über den Kopf legen.*
*3. Die Ponyhaare werden zurückgekämmt, mit einer breiten Schleife alle Haarklemmen verdeckt.*
*4. Die aparte Einschlagfrisur wird mit einer Seidenschleife umwickelt.*
*5. Haare mit zwei breiten Kämmen einschlagen, mit dünnen Bändern verzieren.*
*6. Haarsträhne am Oberkopf mit einer Schleife Kordeln, im Nacken abbinden. Restlicher Pferdeschwanz wird gekordelt und mit gleicher Schleife zum Ende fest umwickelt.*

# Gekräuselt und hübsch verziert

*Schulterlanges Haar wird gekräuselt und mit Schleife verziert.*

*Pferdeschwanz am Oberkopf abbinden, und Pony eng gewellt auf die Stirn fallen lassen.*

Die Haut ist ein lebendiges Organ. Deshalb müssen die Stoffwechselprozesse Ihrer Haut ständig in Schwung bleiben. Nur dann kann die Haut ihre natürlichen Funktionen wahrnehmen und immer gesund und frisch aussehen.

Merz Spezial Creme unterstützt von außen die natürlichen Hautfunktionen in drei Wirkphasen.

- **Wirkphase 1:**
  **Schützt die Haut vor äußeren Einflüssen durch einen hauchdünnen Film mit wertvollen Naturstoffen,** damit Ihre Haut bei jedem Wetter und bei jeder Temperatur zart und glatt bleibt.
- **Wirkphase 2:**
  **Reguliert den Feuchtigkeits- und Fetthaushalt,** um Ihrer Haut ein frisches und naturgesundes Aussehen zu geben.
- **Wirkphase 3:**
  **Unterstützt die selbsterneuernde Funktion der Hautzellen,** um Ihrer Haut Elastizität und jugendliches Aussehen zu verleihen.

Merz Spezial Creme enthält wertvolle Naturstoffe und hautverwandte Substanzen. Sie ist als Tages- und Nachtcreme für jeden Hauttyp geeignet.

Zur Pflege für den Körper gibt es Merz Spezial Lotion.

**Gesunde Haut ist schöne Haut.**

# Merz Spezial Creme gibt Ihrer Haut den neuen Schwung.

# Glatt und weich hochgesteckt

*Straff zurückgekämmtes Haar, mit großer Schleife geschmückt.*

*Mit sechs Kämmen die Haare einschlagen und mit einer Smokingschleife dekorieren.*

# Typisch Limara. Duft, der gefällt.

## Limara stellt vor:

3 individuelle Düfte
in cremig-weichem Schaum.
Die neue Limara Parfum-Seife pflegt
Ihre Haut geschmeidig zart –
gibt ihr den herb-süßen Duft von wild flower,
läßt sie würzig-balsamig nach yellow moon
oder blumig-moosig nach green summer duften.

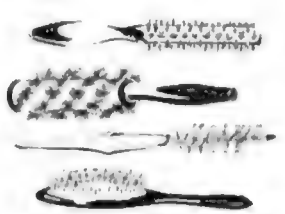
Ein weiteres Limara Dufterlebnis:
Limara Parfum-Deo
in 6 faszinierenden Duftnoten.

BDF●●●●
Beiersdorf AG

# Utensilien – haargenau richtig

Das passende Handwerkszeug ist die halbe Frisur. Seien Sie deshalb bei der Auswahl besonders kritisch

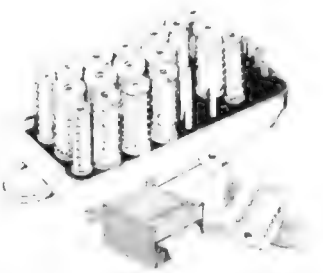
*Auf die Zinken kommt es an,* wenn Ihr Haar seinen Glanz behalten soll. Egal ob Horn, Kunststoff oder Hartgummi, immer sollten Sie beim Kauf eines Kammes auf die Zinken achten. Schon mit bloßem Auge können Sie erkennen, ob die Spitzen der Zinken abgerundet sind und keine Preß- oder Schweißnaht zwischen den einzelnen Zähnen zu sehen ist. Der haarschonendste Kamm ist der mit weit auseinanderstehenden Zinken. Denn nur dann gleitet er sanft durch Ihr Haar, bringt Ihnen eine schöne Frisur und erhält den Glanz. Hat er rauhe Schweißnähte oder eckige Spitzen, rauht er den Haarschaft auf, die Folge ist stumpfes, glanzloses Haar.



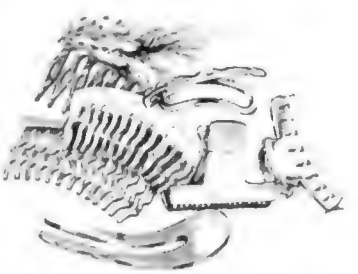
*Bürsten für weiche Wellen und großzügige Locken.* Ihre Rundbürste für die Fönfrisur sollten Sie besonders sorgfältig aussuchen. Die Borstenbüschel – ob aus Natur oder Kunststoff – dürfen nicht zu eng zusammensitzen, und die Spitzen müssen abgerundet sein. Denn das Über-die-Bürste-Fönen ist besonders für nasses Haar eine extrem hohe Belastung. Am besten ist es, die Haare vorzutrocknen und mit der Rundbürste nur in Form zu bringen. Zum Frisieren der aufgedrehten Locken und zum Durchbürsten der Haare am Abend sind Flachbürsten mit einem Gemisch aus Natur- und Kunststoffborsten ideal.

*Haar und Kopfhaut haben etwas gegen „Kratzbürsten".* Schonender sind elastische Plastikborsten mit abgerundeten Spitzen, eingebettet in einem Gummikissen. Sie entkletten Ihr Haar und massieren sanft die Kopfhaut. Übrigens, je weniger Haare Sie in Ihrer Bürste finden, um so besser ist sie.

*Seien Sie Ihr eigener Friseur.* Das fällt mit den schnellen elektrischen Helfern nicht schwer. Doch achten Sie bei der Anschaffung des Handwerkszeugs auf Qualität, dann gelingt Ihnen fast jede Frisur. Wie z. B. mit einem Fön, der schonend trocknet durch stufenlose Regelung der Hitze und elektronische Temperaturkontrolle. Oder mit Rundstylern, die in ihrem Set eine große Auswahl von Aufsatzdüsen haben. Zuständig für die Locken sind die neuartigen Lockenstäbe, mit und ohne Dampf. Technisch perfekt mit Ausroll-Automatik und Thermostat, damit die Temperatur nie zu hoch wird.



*Locken im Handumdrehen.* Schon seit elf Jahren gehören die elektrischen Lockenwickler zur Grundausstattung. Ins trockene Haar gewickelt, hat man zehn Minuten Zeit für andere Dinge. Die neuen Wickler sind besser geworden, schonender fürs Haar. Es gibt keine „Spikes" mehr, an denen sich das Haar aufrauht, sondern halbmondförmige Noppen, die das Seidenpapier überflüssig machen – auf das Sie aber bei älteren Geräten nicht verzichten sollten. Neu sind auch Führungsringe, die das Verheddern und Abrutschen der Haare verhindern und das Herausnehmen der Wickler erleichtern.



*Kämmchen, Spangen, Klemmen* und fremde Federn als Schmuck für Ihr Haar, sind heute nicht mehr wegzudenken. Doch auch hier müssen Sie auf Qualität achten. Gehen Sie einmal mit dem Daumen leicht über die Zähne Ihres schönsten Seitenkammes. Sind sie wirklich rund und abgeschliffen? Denn seine Schönheit nützt Ihnen ziemlich wenig, wenn an der Stelle, wo er bisher Tag für Tag gesessen hatte, sich inzwischen bereits die Haare lichten. ★

# Quenty-Cosmetic schützt die Haut vor der Umwelt und hält sie länger jung.

**Mit natürlichem Collagen und zusätzlich biologisch-placentaren Wirkstoffen.**

Ab etwa 25 Jahren beginnt die Haut zu altern. Die Ursache hierfür ist eine Veränderung der collagenen Fasern, verstärkt durch schädigende Umwelt-Einflüsse.

Die Haut wird zunehmend trocken und welk. Jetzt werden die ersten Fältchen sichtbar! Mit Quenty-Cosmetic können Sie Ihrer Haut viel länger ein jugendliches Aussehen erhalten.

Das Besondere der Quenty-Cosmetic ist die Kombination von natürlichem, löslichen Collagen mit biologisch-placentaren Wirkstoffen. Dazu kommen wertvolle Vitamine und ein schützender Filter-Komplex in der Feuchtigkeitscreme.

Alle Quenty-Präparate sind klinisch getestet und hauttypenunabhängig.

(Dr. E. Charlet, Drugofa, Köln)

Unter ständiger Qualitätskontrolle von Bayer Leverkusen

Quenty

QUENTY-COSMETIC aus dem Hause DRUGOFA KÖLN

2/80

© 1980 Estée Lauder, Inc. Photograph: Skrebneski, Design: Mackenzie

# CINNABAR

ist Estée Lauders Parfum für die 80er Jahre.
Voll sinnlicher Wärme und tiefer, würziger Duftnoten.
Eingehüllt in lockendes Lackrot.
Entdecken Sie die Duftfülle von Cinnabar – jetzt.

Estée Lauder

Exclusiv-Depotnachweis: Estée Lauder Cosmetics GmbH, Brabanter Straße 33, 5000 Köln 1, Tel.: 02 21/52 20 81

# PFLEGE AB 30

## Jetzt kommt es auf die Extras an

Mit 30 sehen Sie jeder Haut bereits an, ob sie regelmäßig gepflegt wurde, oder ob man sie allein gelassen hat – im Kampf gegen schädigende Umwelteinflüsse oder bei Streß-Situationen.
Spätestens dann wird sie Ihnen die Rechnung präsentieren; auch wenn Sie in all den Jahren vorher der Meinung waren, daß regelmäßige Pflege nicht nötig war. Es zeigen sich mehr und mehr kleine Fältchen und Linien, die Haut bekommt einen unregelmäßigen und fahlen Grundton: hauptsächlich im Gesicht, am Hals und auf den Handflächen, da diese Hautpartien den Licht- und Sonneneinwirkungen besonders ausgesetzt sind. Und doch ist es nie zu spät. Beginnen Sie jetzt mit einer gezielten Pflege, und zwar mit Wirkstoffsubstanzen und Regenerationshilfen.
Auch wenn Sie mit Ihrem Spiegelbild zufrieden sind, weil sich Ihre konsequente Pflege ausgezahlt hat, sollten Sie mit einer Überprüfung Ihrer bisherigen Pflegepräparate beginnen. Ab 30 braucht Ihre Haut Produkte, die die natürlichen Funktionen unterstützen. Ideal sind hauttypgerecht ausgesuchte Pflegeserien, deren einzelne Produkte aufeinander abgestimmt sind und deshalb aufbauende Eigenschaften besitzen.

### Die tägliche Pflege

Die Reinigung sollte mild und schonend sein und der Haut nicht unnötig viel Fett entziehen. Für die zarte Haut um die Augen empfiehlt sich ein Spezial-Augen - Make - up - Entferner. Nach Ihrer Hautbeschaffenheit richtet sich der Tagesschutz. Ihre Haut braucht auf jeden Fall mehr Fett und Feuchtigkeit als bisher. Praktisch ist daher tagsüber eine feuchtigkeitsspendende und -stabilisierende Creme. Das heißt: Ihrer Haut wird Feuchtigkeit zugeführt. Gleichzeitig legt sich ein dünner Schutzfilm darüber, der eine übermäßige Verdunstung der hauteigenen Feuchtigkeit verhindert. Eine solche Creme eignet sich sehr gut als Make-up-Unterlage. Eine fettreiche und regenerierende Pflegecreme als Nachtcreme rundet das Programm richtig ab.

*Und wenn Sie noch ein bißchen mehr tun wollen: z. B. Intensiv-Kuren mit Ampullen. Ein- bis zweimal im Jahr, oder immer dann, wenn Ihre Haut besonders strapaziert wurde (z. B. nach einem sonnenreichen Urlaub, nach einer Krankheit). Oder aber mit Feuchtigkeits-, Kräuter- oder Crememasken, die die Folgen einer durchfeierten Nacht verschwinden lassen. Bei fettiger, leicht unreiner Haut wirkt*

*ein Peeling oder eine Reinigungsmaske ein- oder zweimal in der Woche wahre Wunder. Die Haut wird auf diese Weise aufnahmebereiter für spezielle Wirkstoffcremes.*

## Rund um die Augen

Die Pflege dieser empfindlichen Hautpartien muß ab sofort mit zum täglichen Programm gehören. Sie sollte so zur Gewohnheit werden wie das tägliche Zähneputzen. Benutzen Sie eine nicht fettende, parfümfreie Augencreme in feiner, leichter Konsistenz, die Sie abends und morgens – auch unter dem Make-up – auftragen können. Sie werden mit diesen hochwertigen Cremes zwar Faltenbildung nicht verhindern, aber wirkungsvoll hinauszögern.

*Als Zusatzpflege empfiehlt sich ein weicher Spezial-Augenpflegestift, der handlich und klein in jede Handtasche paßt. Auch über dem Make-up aufgetragen, versorgt er trockene, empfindliche Haut mehrmals täglich. Außerdem gibt es Augenmasken, die speziell auf die Bedürfnisse dieser besonders zarten Haut abgestimmt sind.*

## Nicht vergessen: Hals und Dekolleté

Können kleine Lach- und Blinzelfalten um die Augen vielleicht noch charmant wirken, Jahresringe am Hals sind „üble Schwätzer". Deshalb ist die Halspflege besonders wichtig. Cremen und massieren Sie diese Partie täglich zweimal, morgens und abends. Auch dann, wenn alles noch glatt und elastisch aussieht. Nur so können Sie diesen Vorteil noch lange erhalten.

*Sieht Ihr Dekolleté schon ein bißchen rauh und schuppig aus? Es gibt spezielle Dekolleté-Masken, die die Funktion der Haut wieder aktivieren. Außerdem sollten Sie auch hier ein Peeling versuchen, das Unreinheiten und kleine Hornschüppchen der Haut abträgt und sie dadurch „bereit" macht für die anschließende Hals-Creme.*

## Sprechende Hände?

Im wahrsten Sinne des Wortes, sie sagen alles über Sie. Auch über Ihr Alter. Hier können Sie nichts verdecken, kaschieren – nur pflegen. Jeden Tag cremen, nach jedem Waschen besonders gut Seifenreste abspülen, und die Hände mit einer leichten Massage eincremen.

*Bisher gab es als Zusatzpflege für die Hände nur Hausrezepte. Inzwischen gibt es pflegende Handmasken mit Kollagen- und Elastin-Zusätzen, die über das tägliche Cremen hinaus eine Menge für die Elastizität und Schönheit Ihrer Hände tun können.*

## Körperpflege ganz bewußt

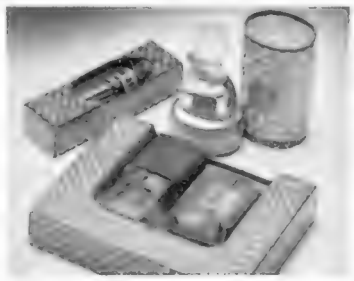
Nehmen Sie das morgendliche Duschen nicht als notwendiges Übel, sondern genießen Sie es – ganz bewußt. Beobachten Sie Ihren Körper. Spüren Sie eventuelle Schwächen auf, und bearbeiten Sie sie dann gezielt mit Lufa-Schwämmen, speziellen Massagebürsten und Cremes. Wechselduschen für Busen und Po gehören ebenso dazu wie spezielle Rubbel-Cremes für Ellenbogen, Knie und Füße. So aufwendig es sich auch anhört, Sie brauchen gar nicht so viel Zeit dafür. Ihr tägliches Dusch-Zeremoniell sollte einfach zur Gewohnheit werden. Anschließend verwöhnen Sie sich und Ihre Haut mit einer schön duftenden und pflegenden Körper-Emulsion. ★


ANZEIGE

# Geschenke-Basar
## von Ellen Betrix

Geschenke für die Schönheit sind immer hochwillkommen. Und ganz besonders zum Weihnachtsfest. Wählen Sie bitte aus. Lassen Sie sich beschenken oder verschenken Sie selbst Freude mit ELLEN BETRIX:

Ein schönes Accessoire ist das Make-up-Bag aus Velours-Leder (Foto rechts). In den Farben der Saison: bordeaux, cognac und navy. Preis ca. DM 55,50. Elegant, praktisch und aus Leder die Schmink- und Schmuckrolle (links im Foto). Die Farben: black, bordeaux, cognac. Preis ca. DM 49,–. Eine attraktive Geschenk-Idee ist die Schmink-Box aus hochwertigem Rindsleder mit Knipsverschluß, in den Farben: black, bordeaux, cognac. Preis ca. DM 24,90. Alle Preise incl. abgebildetem Inhalt.

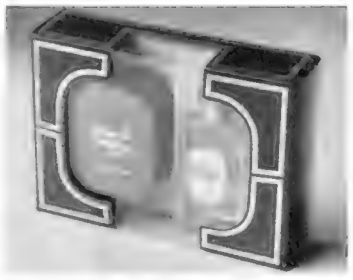


Die aufregenden Duftkreationen von ELLEN BETRIX erhalten Sie in dekorativen Geschenkpackungen. Parfum-Atomiseur No. 1, 10 ml ca. DM 12,–. Parfum-Set No. 2: Eau de Parfum-Atomiseur 40 ml und Savon de Toilette 100 g ca. DM 25,–. Parfum Extrait No. 6, 1/2 oz ca. DM 47,50.

Freude am Bad. Exquisite Körperpflege. Wohlbehagen und Frische – das ist ELLEN BETRIX. Schaumbad No. 1, 150 ml ca. DM 13,50. Badekristalle No. 1, 150 g ca. DM 13,50. Transparent-Bath-Soap in Seifendose 100 g ca. DM 7,50. Das Transparent-Soap-Set (2mal 100 g) ca. DM 10,–.

Dieses schicke Necessaire aus wasserdichtem Nylon ist strapazierfähig und praktisch für die Reise. Die Farben: copper, black, champagner. Preis einschließl. abgebildetem Inhalt ca. DM 24,– bis 28,50. Die Taschen haben unterschiedlichen Inhalt.

Wenn Sie »ihm« eine Freude machen wollen, dann schenken Sie die beliebten Herrendüfte Henry M. Betrix „City" oder „Country". Preise ca. DM 13,– bis 19,–.



Diese Geschenke für die Schönheit erhalten Sie bei allen ELLEN BETRIX-Depots.

# Briefe an FÜR SIE

Anschrift der Redaktion: Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60

Pille mit 15

## Wie sag' ich's meinen Eltern?

(FÜR SIE 22/80 „Die Aktuelle Frage")

Ich habe mich als Mädchen nie getraut, meine Eltern oder den Arzt um die Pille zu fragen, obwohl ich einen festen Freund hatte. Das Endresultat: Ich war mit 14 schwanger. Ich konnte abtreiben, aber ein zweites Mal würde ich das nicht mehr machen. Die Eltern und Ärzte von minderjährigen Mädchen sollten sich einmal überlegen, was besser ist: die Pille (die tut keiner weh) oder auch die Spirale (die ich heute habe) oder aber eine Abtreibung oder als Kind ein Kind zu bekommen?

**Ute, 21 Jahre**

Ist unsere Gesellschaft wirklich aufgeklärt? Ich möchte behaupten, nein. Aufklärung heißt für mich, nicht nur den einmaligen Mechanismus unseres Körpers zu

**Für jede Erkältung gibt's Larylin.**

Ly 140

verstehen, sondern daß mir klar gemacht wird, welche Folgen eine ungewollte Schwangerschaft für mich haben kann. Dazu ist unbedingt das Vertrauen der Eltern nötig. (Hiermit danke ich *meinen* Eltern.) Das dicke Ende kommt, wenn Klein-Egon da ist, und Papa ist weg. Oder man *muß* heiraten. Folgen: Geldnot, Lehrstelle im Eimer, Gerede der blöden Nachbarn usw. Darum ein „Bravo" an die Mädchen, die sich über ihre Zukunft Gedanken machen und zum Arzt gehen! Gibt es wirklich keine schlimmeren Dinge als der Eingriff in den Hormonhaushalt???

**Gabriele Schmidt (17),**
**3450 Holzminden**

Diese „Aktuelle Frage" war mal wieder direkt aus dem Leben gegriffen. Ich bin selbst 15 Jahre alt und nehme die Pille. Ich bin sehr frei erzogen worden, meine Eltern zeigten immer viel Verständnis, auch als ich vor zwei Monaten zum Frauenarzt wollte. In einem vernünftigen Gespräch wurde alles geklärt. Die Reaktion meiner Eltern, überhaupt die ganze Erziehung, sollte anderen Eltern ein Beispiel geben. Ich jedenfalls mußte noch nie denken: „Das mache ich bei meinen Kindern ganz anders!"

**Désirée (15),**
**5600 Wuppertal**

Ist es denn unbedingt nötig, daß man schon mit 15 sexuelle Erlebnisse haben muß? Ich denke doch, daß man in dem Alter in erster Linie daran denken sollte, etwas zu lernen.

**Luise Krauß,**
**8910 Landsberg**

★ Zeichnung: Rudolf Wernitz

**Larylin Hustensirup** gegen Husten, Reiz- und Krampfhusten, akuten und chronischen Katarrh der Atemwege. **Larylin Hustenlöser** gegen Reiz- und Krampfhusten, Erkältungen und Katarrhe, Verschleimung. **Larylin Bronchial-Bonbons** gegen Husten, Verschleimung und Raucherkatarrh

BDF
Beiersdorf AG

# „Das kann ich ganz alleine!"

## Warum es wichtig ist, daß Eltern die ersten Versuche nicht bremsen

Eines Tages passiert's: Der zweijährige Jens, beim morgendlichen Ankleiden sonst die Hilflosigkeit in Person, wehrt sich plötzlich dagegen, daß seine Mutter ihn wie bisher von Kopf bis Fuß anzieht. Jens energisch: „Kann das alleine!" Er schnappt sein Hemd, zieht es über den Kopf, findet schließlich auch die Ärmelöffnungen und schaut die Mutter triumphierend an. Die merkt natürlich sofort, daß der Armausschnitt auf dem Rücken sitzt, verkneift sich aber eine entsprechende Bemerkung. Im Gegenteil – sie lobt den kleinen Kerl: „Das hast du fein gemacht."

An diesem Morgen hat der Zweijährige eine große Erfahrung gemacht: „Ich kann schon ganz allein etwas Schweres, und die Mutter freut sich darüber."

Warum es für Mütter und Väter gar nicht so einfach ist, in einem solchen Augenblick richtig zu reagieren, untersucht „unser kind", das Magazin für junge Eltern, im neuesten Heft.

Da will so ein kleines, bis dato stets hilfsbedürftiges Kind auf einmal etwas alleine tun, zu dem es offensichtlich noch gar nicht in der Lage ist. Allzu schnell kann daher die spontane Abwehr kommen: „Das schaffst du noch nicht, dazu bist du zu klein!"

So mancher Erwachsene neigt dazu, einem Kind zu wenig zuzutrauen, und von Natur aus besorgte Mütter und Väter tun sich besonders schwer, ihren Sprößling auch negative Erfahrungen machen zu lassen. Nur zu oft greifen sie gleich korrigierend ein, wenn der erste Versuch zum selbständigen Handeln danebengeht.

Natürlich meinen sie es nur gut, und doch stellen sie damit die Weichen eindeutig falsch. Das Kind wird in seiner Entwicklung gebremst, es wird entmutigt und zur Passivität angehalten. Das alles wollen diese Eltern gewiß nicht – sie machen sich nur eben nicht klar, daß die Erziehung zur Selbständigkeit schon in einem sehr frühen Stadium beginnt. Kaum ist das Kleine dem Babyalter entwachsen und fängt an, sich alleine fortzubewegen, da möchte es alles erkunden und erproben. In dieser Zeit müssen Mütter und Väter viel Geduld und Einfühlungsvermögen entwickeln, um einen Mittelweg zwischen Freiheit und Sicherheit für das Kind zu finden.

Dieses Thema und noch viele andere interessante Artikel lesen Sie in der neuen Ausgabe von „unser kind". Das Magazin für junge Eltern ist jetzt überall am Kiosk zu haben.

*Plötzlich, aus heiterem Himmel, mag sich der Kleine nicht mehr von Mutter anziehen lassen. Nun will er alles alleine tun.*

★ Foto: Wolfgang Schult


# Ein flacher Bauch – und ein schönes Gesicht!

Ein neues Gerät macht ohne Diät den Bauch schlank und verschönt das Gesicht ohne Kosmetik!
Es ist der Bauchkiller von Bremshey.

Das Gerät hat trotz Beibehaltung der Eßgewohnheiten drei Wirkungsweisen:

- **Sofortiger Aufbau einer straffen und flachen Bauchmuskulatur (ohne Fett), die sich genauso auswirkt, wie ein bewußt eingezogener Bauch.**
- **Sportmechanische Massage des trägen Darmes bis in den tiefen Bauchraum und schnelle Kräftigung aller übrigen Verdauungsorgane.**
- **Durch die tiefenmassierende Wirkung des Gerätes wird die Verweildauer der Speisen im Darm auf etwa 24 Stunden verkürzt. Dadurch entstehen im Darm weniger schädliche Substanzen, die Ihre Haut ungünstig aussehen lassen!**

## Nutzen Sie das Gummibandprinzip Ihrer Bauchmuskeln!

Der Bauchkiller bringt bei jeder unnatürlichen Bauchform schnelle und gesunde Abhilfe. Er strafft die Bauch- und Magenmuskeln und macht sie flach. Kein Fett kann sich darauf halten! Der Darm wird zu einem starken Verdauungsschlauch, der nichts mehr träge speichert, keine „toten Ecken" kennt und kräftig zupackt. Der Bauch hängt nicht mehr locker, wie nach bloßem Hungern. Er strafft sich wie ein breites Gummiband. Sie verlieren – ohne zu hungern – in kurzer Zeit Zentimeter um Zentimeter Bauchumfang, bis Sie im Spiegel wieder die normale Bauchform sehen.

## Ihre Gesichtshaut dankt es Ihnen mehrfach!

Doktor med. Rauch, Facharzt für Naturheilverfahren: „Der Zusammenhang zwischen Darmgiften und Hautveränderungen, wie Falten, Hängewangen, Doppelkinn, Hängebrust und Hängebauch ist erwiesen". Ein schlanker Bauch, der einen gesunden Darm beherbergt, ist deshalb die beste und natürlichste Kosmetik.

## In einigen Tagen wissen Sie mehr!

Senden Sie einfach den Gutschein dieser Information ein! Sie erhalten dann in wenigen Tagen eine ausführliche Aufklärungsschrift über diese naturgesunde Art, Bauch, Taille und Gesichtshaut zu verschönen (auch für Männer!). Senden Sie den Gutschein oder eine Postkarte oder einen Brief an Bremshey-Sport, Abt. 53 Postfach 10 12 10, 5650 Solingen 1. Oder wenden Sie sich an ein gutes Sportgeschäft.

**Gutschein**
Ja, senden Sie mir gratis und unverbindlich ausführliches Aufklärungsmaterial über den Bauchkiller zu.

**Name:** _____

**Straße:** _____

**Ort:** ( _____ ) _____

Gleich ausschneiden und einsenden an Bremshey-Sport, Abt. 53 Postf. 10 12 10, 5650 Solingen 1

**So wollte es die Natur:**
Die Haut liegt wie ein enger Trikotstoff auf Taille, Bauch und Gesicht! Sie ist straff und glatt. Der Bauchkiller formt mit den Muskeln Ihres Bauches wieder den natürlichen Normalbauch und läßt den trägen Darm wieder kräftig zupacken. Die beste Hautkosmetik „von innen".

## LÖSUNG UND GEWINNER DES RÄTSEL-TURNIERS NR. 573 IN Heft 19

**Die richtige Schlußlösung der Turnier-Preisaufgabe Nr. 573 in Heft 19 lautete:**

**„Schon mancher hat das Haar geküßt, das ihm später in die Suppe gefallen ist."**

**Die Preisträger sind diesmal:**

**1.–20. Preis:** Uwe Lenz, Kehl; Dörte Bensemann, Stuhr 2; Ursula Goßen, Aachen; Veronika Tittel, Berlin 45; Karin Steuwer, Bohmte 2; Otto Miesauer, Grainau; Erika Bodi, Büdelsdorf; Lilli Lazzarini, Bettemburg (Luxemburg); Isolde Kugelmann, Salach/Württ.; Dagmar Schäfer, Sarstedt; Anni Rinkens, Eschweiler; Christiane Zeitler, Erlangen; Margret Vogt, Rheda-Wiedenbrück; Hilde Gröger, Denkendorf; Martina Kohlmorgen, Laboe; Erika Behrens, Hanau; Ruth Voll, Berlin 41; Raimund Weber, Iserlohn; Irene Meyer, Lorient (Frankreich); Rosemarie Wendt, Gifhorn.

**21.–50. Preis:** Renate Weindel, Oberammergau; Franziska Hassel, Isselburg; Traute Madle, Saulheim 1; Ellen Peter, Winsen/Luhe; Karl Endres, Untergruppenbach; Anneliese Roettgen, Deesen/Unterwesterw.; Karin Mau, Berlin 61; Irene Jung, Kirchhain; Regina Piotrowski, München 19; Charlotte Voss, Lübeck; Alix Neuwirth, Graz (Österreich); Ursula Oehlmann, Nauheim; Gisela Furchner, Hildesheim; Charlotte Ratsch, Neu-Ulm; Elke Hillerkus, Remscheid-Lennep; Lidia Ballieu, Kortryk (Belgien); Peter Zillner, Passau; Ursula Gäbler, Bad Homburg 6; Karin Schönfeld, Hamburg 73; Marianne Wolf, Dormagen; Gisela Hechel, Braunschweig; Helga Siemon, Schaafheim/Mosbach; Josefine Blecher, Saaldorf/Obb.; Magdalene Schriever, Marl; Gabriele Joch, Dreieich; Renate Keller, Leibstadt (Schweiz); Rosemarie Dey, Warburg 1; Anneliese Roth, Ravensburg; Ortrud Wendel, Remagen; Henny Winter, Lippstadt.

**Alle Gewinner wurden bereits schriftlich benachrichtigt.**

# EINE STARKE MEDIZINISCHE LÖSUNG. DIE NEUE GURGELLÖSUNG VON LARYLIN. MAN KANN HALSSCHMERZEN EINFACH WEGGUUUURRRGELLLN.

**Gurgeln gegen Halsschmerzen.**

Die neue Larylin Gurgellösung verfügt über einen hochaktiven Wirkstoff – Chlorhexidin. Die Bakterien, die Entzündungen im Mund und im Hals hervorrufen können, werden bekämpft. Die entzündungshemmende Wirkung tritt sofort ein. Gurgeln mit Larylin heißt aktiv Halsschmerzen bekämpfen. Denn ohne Umwege durch den Körper gelangt die Larylin Gurgellösung zum Krankheitsherd.

**Für jede Erkältung gibt's Larylin.**

**Larylin Gurgellösung: Gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum.**

BDF

Beiersdorf AG

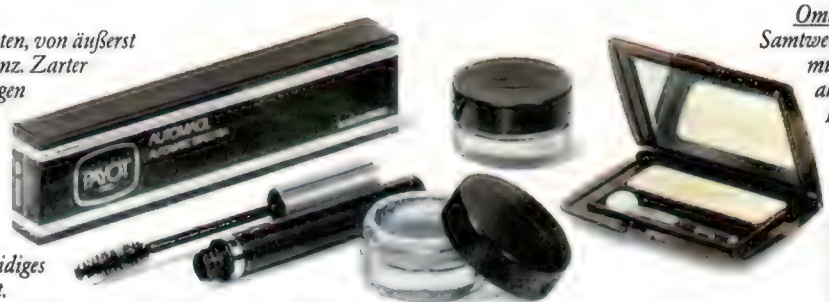
Ly 138

# FESSELNDE SCHÖNHEIT FÜR IHRE AUGEN. VON PAYOT.

## *DAS FESSELNDE NEUE MAKE UP VON PAYOT.*

*Ombre Crème*
*Lang haftender Creme-Lidschatten, von äußerst feiner, geschmeidiger Konsistenz. Zarter Perlmuttschimmer läßt die Augen noch strahlender und verführerischer erscheinen.*

*Automacil und Crayons*
*Automacil-Mascara, der Wimpern ausdrucksvoll verlängert, formt und ihnen seidiges Aussehen verleiht.*
*Für verführerische Effekte: Crayons-Khol, Crayons Courcils (Augenbrauenstifte).*




*Ombre Extra Douce*
*Samtweicher, cremiger Puderlidschatten mit faszinierendem Seidenschimmer in aktuellen Mode-Farben.*
*Für Schattierungen, die dezent und raffiniert sein können.*

PAYOT
PARIS

*Weil Ihre Schönheit Ansprüche stellt.*

Geschulte und erfahrene Kosmetikerinnen in den autorisierten Dr. Payot Depots beraten Sie gern und unverbindlich.
Alleinvertrieb für Deutschland: Star Cosmetics GmbH, Wallrafplatz 6, 5000 Köln 1. Auch in Österreich und der Schweiz erhältlich.

# Die Blicke der Menschen, die können einen treffen

Anke-Christiane Ramke, 27 Jahre alt, ist querschnittgelähmt. Eine behinderte junge Frau, die sich ihren Platz im „normalen" Leben erobert hat. Wir fragten sie, was sie sich von 1981, dem „Jahr der Behinderten", erhofft

Auf dem Tisch im Wohnzimmer sind noch Geschenke aufgebaut: Kaffeemaschine, Kochtopf – was man eben so schenkt zur Hochzeit. Wir schauen uns Fotos an, die Braut ganz in Weiß, Rosen im Haar, der Bräutigam im Smoking – „ein hübsches Paar", finde ich.

Anke schüttelt den Kopf, sie ist nicht ganz zufrieden mit sich, lamentiert: „Daß ich aber auch immer so komisch grinsen muß." Links neben ihr auf dem Foto das kleine Mädchen, das Blumen gestreut hat – Kinder zum Schleiertragen brauchte Anke jedoch nicht. „Ich wollte keinen Schleier. Zu den Stützen, dachte ich, da paßt das irgendwie nicht." Und Stützen, die brauchte sie, auch an diesem Tag. Anke-Christiane Ramke geb. Wähling ist querschnittgelähmt, seit ihrem siebenten Lebensjahr. Zur Gruppe der Behinderten gehört sie, ist aber eine von denen, die sich nicht damit abgefunden haben, ins gesellschaftliche Abseits geschoben zu werden. Sie hat's geschafft, sich aus dem Rollstuhl herauszuarbeiten, sie hat einen Beruf. Inspektorin beim Landkreis Pinneberg ist sie, Abteilung Soziales, und seit dem 27. September verheiratet mit dem Oberinspektor Gerd Ramke, Abteilung Bauen.

Sie ist 27, er 29, seit siebeneinhalb Jahren ken-

*Anke-Christiane Ramke, 27, querschnittgelähmt: „Ich wollte nie ins Behinderten-Getto."*

Fotos: Gerd Lindemann

Der Bundesgesundheitsminister: Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit. Der Rauch einer Zigarette enthält:
Reyno: 0,7 mg Nikotin und 13 mg Kondensat (Teer), Reyno Lights: 0,4 mg N und 7 mg K (Durchschnittswerte nach DIN).

# Für ihren Beruf hat Anke hart gekämpft

nen sich die beiden, seit einem Jahr leben sie zusammen – ein ganz normales Paar? „Da gibt's schon Leute, die sich umdrehen nach uns auf der Straße, vor allem ältere, die schütteln mit dem Kopf." Und natürlich, sagt Gerd Ramke, seien da auch Leute gewesen, die ihn, den Gesunden, vor einer Verbindung mit der behinderten Anke gewarnt hätten: Überleg dir das gut . . .

Da gab's nicht viel zu überlegen. Er akzeptiert Anke, er bewundert sie, erklärt: „Die meisten Menschen betrachten Behinderte einfach nicht als vollwertig. Ich sehe das genau umgekehrt: Ankes Krankheit ist ein Grund für mich, sie gerade für voll zu nehmen. Zu sehen, was jemand aus sich gemacht hat, wie er sich durchgeboxt hat . . ."

Zuerst, sagt Anke, sei da gar nichts gewesen, nachdem sie damals, im November 1960, beim Klettern von der Schaukel gefallen war. „Ich muß wohl besinnungslos gewesen sein, aber danach konnte ich wieder aufstehen."

Erst nach 14 Tagen stellen sich Rückenschmerzen ein, Fieber – der Hausarzt verordnet Bettruhe. Nach drei weiteren Tagen dann Lähmungserscheinungen, Anke kommt in die Hamburger Universitätsklinik, wird operiert. Ein Jahr bleibt sie im Krankenhaus, dann das erste Erfolgserlebnis: „Als ich plötzlich den großen Zeh bewegen konnte. Ich weiß das noch wie heute . . ." Was folgt, ist ein zehn Jahre dauernder Kampf gegen die Lethargie des Körpers. Immer wieder Operationen, insgesamt siebenmal; komplizierte Kurbehandlungen auch. Wenn Anke sich Kindheit und Teenagerjahre ins Gedächtnis ruft, dann heißt das: Rollstuhl, Schienengestelle an den Beinen, Gipsbett. Und immer wieder Turnen, Schwimmen. Der zähe Versuch, den Beinen einen Rest von Muskelkraft abzutrotzen. War sie nicht manchmal verzweifelt, in Versuchung, sich aufzugeben, einfach fallenzulassen? „Nein", sagt sie, „das motiviert einen schon, wenn die Ärzte sagen: Nicht nachlassen, da ist noch was drin. Obwohl, schlimm war's schon, nach jeder Operation von vorn anzufangen. Und dann immer wieder aus den Klassenverbänden 'rausgerissen werden . . ."

*Eine „weiße" Hochzeit im September: Anke und Gerd Ramke.*

## *Ein Schulweg von zwei Stunden*

Den Mittelschulabschluß schafft sie trotzdem, geht danach zwei Jahre auf die Höhere Handelsschule. Die Schule ist in Hamburg, Anke wohnt damals im schleswig-holsteinischen Hasloh, was bedeutet: Das schwerbehinderte Mädchen ist täglich zwei Stunden mit Bahn und Bus unterwegs. Wie sie das geschafft hat? Anke denkt nach. „Im Moment", sagt sie schließlich, „kann ich mir das gar nicht mehr so vorstellen. Ich weiß nur, daß mir eine Freundin immer die schwere Schultasche getragen hat. Wenn die mir nicht geholfen hätte, wäre das wohl gar nicht gegangen."

Schlimmer als diesen Schulweg hat Anke jene zwei Jahre innerhalb ihrer Ausbildung zur Verwaltungskraft in Erinnerung, die sie in Kiel verbringen mußte. „Ganz allein, in einem Zimmer zur Untermiete, da merkt man dann schnell, wie sehr man auf Hilfe angewiesen ist. Das war ganz schön hart. Jetzt", meint sie, „hab' ich eine bequemere Phase zu fassen." Wörter wie furchtbar, verzweifelt oder todunglücklich scheinen nicht zu Ankes Sprachschatz zu gehören – „ganz schön hart", mehr Mitleid bringt sie nicht auf für sich selber.

„Ganz schön hart" – eine Aussage, denke ich, die das Ausmaß ihrer Anstrengungen höchstens im Ansatz umfaßt. „Na ja", sagt Anke, „daran liegt das ja auch, daß so viele Behinderte gar nicht so weit kommen. Alles wird zum Problem, das Einkaufen zum Beispiel. Da muß man schon mal jemanden um Hilfe bitten, und so ganz gern tut man das auch nicht." Was hat sie dennoch zum Durchhalten motiviert? „Ich hab' mir gesagt, der Beruf ist gerade für dich sehr wichtig. Das ging nicht ums Geld . . ., die Anerkennung – ich mußte das schaffen, ich brauchte das für mich selber. Davon, hab' ich gedacht, hängt alles ab."

## *Geborgenheit in der großen Familie*

An ihrem Arbeitsplatz im Pinneberger Sozialamt kommt Anke jetzt viel mit anderen Behinderten zusammen, und sie findet: „Wie isoliert die meisten sind, das ist schlimm. Die sehen schon so anders aus, irgendwie so steril." Daß sie sich immer dagegen gewehrt habe, erzählt sie, aus der „normalen" Gesellschaft heraus ins Behinderten-Getto geschoben zu werden. „Mein Vater, der meinte das gut, der wollte unbedingt, daß ich das Abitur mache, deshalb sollte ich nach Süddeutschland, auf ein Internat für Behinderte. Dagegen habe ich mich gesträubt, mit Händen und Füßen. Ich fand das schon in der Kur immer so schrecklich, wenn nur Behinderte um einen 'rum sind. Da wird man doch nur dauernd an seine eigene Krankheit erinnert."

Anke wuchs in der Geborgenheit einer großen Familie auf, sie hat noch vier Schwestern. Ihr Mann sagt: „Das hat dir ganz gut getan, daß du nicht so verhätschelt worden bist." Anke bestätigt: „Meine

# CINZANO

Westag

## *Ein Genuß voll Poesie.*

Voll Poesie ist sein Genuß
Dem man sich ganz ergeben muß
Wenn er mit seiner Lieblichkeit
Die Zunge und das Herz erfreut
Wenn man sein Prickeln voll genießt
Das alle Sinne sich erschließt.

**Asti Cinzano**
**Der Große Asti.**

# Anke möchte auch Kinder haben

Eltern haben das, sicher unbewußt, richtig gemacht. Ich hatte keine Sonderstellung, ich mußte genauso im Haushalt helfen wie die anderen."
Das Jahr 1981, von der UNO zum „Jahr der Behinderten" deklariert – erhofft sich Anke Ramke etwas davon? „Das schon, aber erwarten tu' ich nicht viel. Wenn man das mit dem Jahr des Kindes vergleicht: Da kleben sie sich ein rotes Herz an die Scheibe und fahren trotzdem einen rasanten Stil ... Ich glaub' nicht, daß sich da bei uns groß was ändern wird." Was sollte sich denn ändern? „Das merkt man doch schon an der Reaktion der Leute, daß Behinderte nur Menschen zweiter Klasse sind. Man müßte uns mehr anerkennen, mehr Rücksicht nehmen . . ." Zum Beispiel? „Eine ganz praktische Sache: Überall, ob in Kaufhäusern oder auf Bahnhöfen, stehen die Rolltreppen im Vordergrund. Ich muß mich da immer erst durchs Gedränge schieben oder lange laufen, ehe ich die Treppe oder den Fahrstuhl finde." Schlimmer, sagt sie, seien aber die Blicke mancher Menschen. „Das trifft einen, wenn die stehenbleiben und starren, sich richtig nach einem umdrehen."

## *Ohne Auto fühlt sie sich unglücklich*

Wenn Anke über ihre Probleme spricht, bleibt ihre Stimme ruhig, sachlich. Sie bittet um Verständnis eher als daß sie es fordert, Verbitterung läßt sie nur einmal spüren, als ihr Auto unser Gesprächsthema ist. Ohne das Auto, sagt sie, würde sie sich unbeweglich, deshalb unglücklich fühlen, jetzt sei ihr VW aber „alt und klapprig". Also hat sie angefragt, ob sie beim Kauf eines neuen Wagens mit einem staatlichen Zuschuß rechnen könne, man teilte ihr jedoch mit: Die Umbauten auf Handbetrieb würden zwar bezahlt, mehr nicht. „Aber", sagt Anke, „den Rest muß man ja auch erst mal haben. Wenn ein Behinderter das tatsächlich mal geschafft hat, ein Durchschnittseinkommen zu haben, dann wird auch gleich alles andere gestrichen. Der Staat erwartet ja wohl, daß man klein bleibt . . ." Also, ein neues Auto würde sie wollen. Und sonst, hat sie Träume, Wünsche ans Leben? Sie muß lange nachdenken, schließlich fällt ihr ein: „Der Urlaub könnte länger sein. Aber sonst, man ist eigentlich ganz zufrieden." Partnerprobleme, basierend auf der Behinderung, gibt's die? Sie: „Daß man dem anderen was von der Freiheit nimmt, weil man nicht so beweglich ist, das ist schon manchmal eine Belastung." Er: „Also ich bin ein häuslicher Typ, kein Sportler, leidenschaftlicher Nichttänzer, mir fehlt da nichts." Und Kinder? „Sind eingeplant", sagt Gerd. Anke: „Die Schwangerschaft, die wird sicher nicht leicht. Und dann stellt man sich das auch schon mal vor, das Kind schreit, und man kann's nicht einfach 'rausnehmen aus der Wiege, auf den Arm. Ich kann ja nichts Schweres heben . . ." Gerd: „Da haben wir uns schon überlegt, vielleicht wäre es besser, ich würde dann ein paar Jahre das Kind versorgen, so als Hausmann, und Anke würde arbeiten gehen . . ."

*Helga Bertram* ★

*Sternchen, Figuren, Kugeln, die den Christbaum zieren werden.*

FÜR SIE-Reise: Kurzurlaub im Advent

# Die schönsten deutschen Weihnachtsmärkte

Jetzt ist die Zeit der duftenden, strahlenden Weihnachtsmärkte in Stadt und Land, die stimmungsvollste Zeit des Jahres. Gehen Sie mit uns bummeln!

*Eine bunte Parade von „Zwetschgermännla", die einfach zum Anbeißen aussehen.*

*Die himmlischen Heerscharen holzgeschnitzt.*

*Nürnbergs Markt vor der Liebfrauenkirche.*

Fotos: Wolfgang Schult (2), H.-J. Biedermann (2)

Wintersport im Engadin

BAD TARASP VULPERA

70 km Pisten im Ski-Eldorado Scuol/Ftan (2100–2800 m). Gratis Skibus. Langlaufloipen. Geführte Skiwanderungen. «Ski Alpin», Bergbahnen und Skischule Fr. 155.–. «Ski-Langlauf-Schule» Fr. 75.–. Neu für Ski-Fans Ski-Safari.
«Kinder-Skiclub» ab Fr. 140.– mit Ganztagsbetreuung. 7-Tage-Halbpension ab Fr. 315.– (Zimmer mit Bad).
Ferienwohnungen ab Fr. 270.– pro Wohnung/Woche.
Neu: Tennishalle mit 3 Plätzen. Erstklasshotel, Aparthotel, Familienpension und komfortable Ferienwohnungen.
Auch von der Piste ins stärkende Mineralbad kann man in Bad Tarasp Vulpera. Die Kureinrichtungen sind ganzjährig offen.
Prospekte/Buchungen.
Kur- und Verkehrsverein
Bad Tarasp-Vulpera, CH-7552 Vulpera.
004184/90944

Wer *zuhause* liest, ist um die bessere Wohnidee niemals verlegen.

*zuhause*
Jeden Monat neu!
Überall da,
wo es
Zeitschriften gibt.

Pickel
Akne
Mitesser
unreine Haut

Meist rasche Besserung
durch DDD Hautbalsam mit dreifachem Heileffekt. Stoppt sofort den Juckreiz. Pflanzt langfristig ein antibakterielles Wirkdepot in die Haut. Durchblutungsaktive Wirkstoffe fördern den Heilprozeß.
In Apotheken.
Auch in Österreich.

Bei Hautleiden
DDD Hautbalsam

DDD Hautbalsam bei Ekzemen, Flechten, Ausschlag, Akne, Pusteln, Juckreiz, Fußpilz · DDD Labor · Berlin 30

schlank schlank E.B. 2000
Ess-Brremse-Dragées
zur Reduzierung des Appetits bei ernährungsbedingtem Übergewicht

Finnland
und weitere 97 Reiseziele
in MERIAN. Beim
Buchhandel. DM 9,80.




# Wo Kinder große Augen machen

Apfel, Nuß und Mandelkern, Lametta, Kugeln und Engelhaar. Alle Jahre wieder schmücken sich Städte und Dörfer in den letzten Wochen vor Weihnachten mit Nikolaus-, Advents-, Christkindl-, Weihnachtsmärkten. Stände werden an Straßenecken aufgebaut, um Kirchen herum oder auf Marktplätzen. Buden mit Spezereien, die nach Zimt, Anis und Marzipan duften, mit Christbaumschmuck, dessen Glanz und Glimmer verzaubern.

Einige dieser vorweihnachtlichen Märkte haben seit vielen Jahren einen klangvollen Namen. Allen voran Nürnberg, aber auch Goslar, Münster, Michelstadt, Worms, Landshut und Rosenheim. In Großstädten zaubern Weihnachtsmärkte Beschaulichkeit, in kleinen Orten vertiefen sie den Eindruck von Gemütlichkeit. Um sie alle zu nennen, reicht der Platz nicht aus. Wir möchten Ihnen nur einen kleinen Vorgeschmack geben – und die Empfehlung: Entfliehen Sie doch einmal dem vorweihnachtlichen Trubel und besuchen Sie einen Ort mit Weihnachtsmarkt, und sei es nur für ein paar Tage!

Einen Kurzbesuch in einer Stadt mit hübschen historischen Winkeln, mit einer romantischen Landschaft drumherum macht Ihnen die Bundesbahn leicht. Sie bietet preisgünstige Städtetouren an, Rundum-Pakete mit Bahnfahrt, Unterkunft, mancher Vergünstigung und kostenlosen Extras. Wochenendtouren mit zwei Übernachtungen und 2.-Klasse-Fahrten. Ein vorweihnachtlicher Abstecher kostet zum Beispiel 127,– D-Mark von Dortmund nach Frankfurt, wo zwischen dem 24. 11. und 21. 12. ein Weihnachtsmarkt stattfindet, 80,– DM von Hannover nach Lübeck, wo Sie vom 21. 11. bis zum 14. 12. den weihnachtlichen Markt besuchen können.

**Außerdem weihnachtet es sehr in:**

Kassel (Markt vom 24. 11. bis 23. 12.), Köln (Markt vom 24. 11. bis 23. 12), München (29. 11. bis 24. 12.), Regensburg (Markt vom 28. 11. bis 24. 12.), Rothenburg o. d. Tauber (Markt vom 12. 12. bis 21. 12.), Uelzen (Markt vom 28. 11. bis 17. 12.), Lemgo (Markt vom 4. bis 24. 12.), Paderborn (Markt vom 4. bis 19. 12.), Goslar (Markt vom 27. 11. bis 23. 12.), Michelstadt (Markt vom 13. bis 24. 12.), Linz/Mittelrhein (Markt vom 17. bis 21. 12.), Worms (Markt vom 29. 11. bis 24. 12.), Neustadt/Weinstraße (Markt vom 29. 11. bis 24. 12.), Landshut (Markt vom 11. bis 23. 12.), Rosenheim (Markt vom 5. bis 7. 12.). Favorit aber ist die Stadt Nürnberg mit ihrem Christkindlesmarkt vom 28. 11. bis 24. 12.

Der Fremdenverkehrsverband Schwarzwald in 7800 Freiburg i. Br. gibt ein Verzeichnis mit rund 30 Gemeinden heraus, in denen Weihnachtsmärkte abgehalten werden; ebenso der Fremdenverkehrsverband Ostbayern in 8400 Regensburg; der Landesverband Westfalen e.V. in 4600 Dortmund; der Landesverkehrsverband Rheinland e.V. in 5300 Bonn 2; der Fremdenverkehrsverband Schleswig-Holstein e. V. in 2300 Kiel.

Auskunft über alle Bahn-Angebote erhalten Sie an allen Bahnhöfen, in den DER-Reisebüros und bei allen Bundesbahn-Verkaufsagenturen.

Übrigens: Auf Seite 222 erfahren Sie alles über Nürnberger Lebkuchen. ★

# FÜR SIE REISENOTIZEN

**Ein Muß: Praterbummel in Wien.**

## Silvester feiern mit FÜR SIE

Das wird ein rauschender Ball in der Nacht vom 31. 12. 80 auf den 1. 1. 81, zu dem wir Sie einladen möchten: Jahreswechsel in der Wiener Hofburg oder in einem Hotel in Ungarns Metropole Budapest oder auf einem schwimmenden Hotel auf der Donau.

Unsere Kurzreise nach *Wien* beginnt einen Tag vor Silvester. Am Tag darauf besichtigen wir die Stadt und feiern in der Hofburg ins Neue Jahr hinein. Am Neujahrstag können Sie erst einmal richtig ausschlafen. Nachmittags geht es dann zum Schloß Schönbrunn und abends in die Volksoper. Vielleicht haben Sie Glück und erleben dort „Die Fledermaus" von Johann Strauß. Den zweiten Tag des jungen Jahres können Sie ganz nach Ihren Wünschen gestalten, durch die Kärntner Straße bummeln oder einem der vielen Museen einen Besuch abstatten. Erst abends treffen wir uns wieder zu einem Ausflug in ein Heurigenlokal nach Grinzing.

Silvester in *Budapest* findet in einem erstklassigen Hotel mit einem Gala-Diner statt. Auch bei dieser Kurzreise ist natürlich eine Stadtrundfahrt durch das alte und neue Budapest (Heldenplatz, Parlament, Matthiaskirche, Fischerbastei und Zitadelle) im Programm enthalten. Sie haben aber auch Zeit, allein durch die Prachtstraßen mit herrlichen Fassaden aus der Gründerzeit und zu den romantischen Winkeln im alten Buda zu schlendern, nach preiswerten Antiquitäten, Spitzen und Porzellan Ausschau zu halten. Am Neujahrstag können Sie die Budaer Berge kennenlernen und sich dort vom Silvestertrubel erholen.

Am 28. 12. 80 beginnt unsere *Donau-Kreuzfahrt* mit dem nagelneuen Kabinenschiff MS Moldavia in Wien und endet am 3. 1. 81 auch wieder dort. Dazwischen liegen erholsame, unterhaltsame, erlebnisreiche Tage an Bord und in Belgrad, Jugoslawiens Hauptstadt sowie in Budapest, Ungarns Hauptstadt. Auch hierbei ist der Silvesterball der Höhepunkt.

**Termine:** Wien vom 30. 12. 80 bis 3. 1. 81; Budapest vom 30. 12. 80 bis 2. 1. 81; Donau-Kreuzfahrt vom 28. 12. 80 bis 3. 1. 81.

**Preise:** Wien pro Person ab 870,– DM einschließlich Übernachtung / Frühstück, Stadtbesichtigung, Besuch der Spanischen Hofreitschule, Fahrt nach Grinzing mit Abendessen, Kaiserball; Budapest pro Person ab und bis Frankfurt ab 840,– D-Mark einschließlich Flug, Transfers, Übernachtung / Frühstück, Silvesterfeier, Stadtrundfahrt;

Donau-Kreuzfahrt pro Person ab 605,– DM einschließlich Vollpension an Bord, Silvesterfeier.

**Auskunft:** Jahreszeitenverlag, Kennwort: FÜR SIE-Silvester in . . . . . , Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60.

★ Foto: Wolfgang Schult


Urlaub bei Freunden

Kärnten ist ein WINTERLAND

Anspruchsvolle Pisten jeder Länge, alle denkbaren Sport- und Erholungseinrichtungen.

Mittelschweres Gelände, vielseitige Unterkunftsangebote, einfach bis feudal, nette Menschen, vernünftige Preise.

Kleine Orte, kurze leichte Pisten, alle Attribute für den Familienaufenthalt.

Familienfreundlichkeit prämiiert, Spezialarrangements, einfache Unterkünfte zu familienfreundlichen Preisen.

Kärnten kann sich jeder leisten.

Informieren Sie sich bitte bei der nächsten Österreich-Information in München – Frankfurt – Hamburg – Berlin – Köln oder beim Landesfremdenverkehrsamt für Kärnten, A-9010 Klagenfurt, Kaufmanngasse 13, Tel. 00 43/42 22/80 5 11-14.

Kärnten Austria

GROSS ARL SALZBURGER LAND DORF GASTEIN 900–2100 m

**Skifreuden – Skiglück** – und **garantiert Schnee.** Herrliches Ski- und Wandergebiet mit der 1. GASTEINER SKISCHAUKEL GROSSARL-DORFGASTEIN: 70 km gepflegte Skiabfahrten, 7,5 km Familienabfahrt. 22 Liftanlagen. NEU: Gasteiner Superskischein, gültig für 53 Liftanlagen im Gasteiner- und Großarltal. Skischule, Skischulkindergarten für Kinder ab 3 1/2 Jahre, mit Mittagessen, Skiwanderloipen, Eislaufplatze, sonnige Wanderwege, Rodelbahnen, Eisschießen, Pferdeschlitten. Ski-Eröffnungswochen vom 5.–20. 12. 1980. Preisgünstige Wochenpauschalarrangements inkl. Skipaß ab DM 140,–. Weitere Pauschalarrangements ab Jänner bis April, **besonders günstig in der Zeit vom 14. 3. 81 bis 11. 4. 81!** Zu Ostern garantiert noch schneesicher! Besonders günstig für Vereine und Gruppenreisen. Gemütliche Beherbergungsbetriebe aller Kategorien. Hotels mit Hallenbädern und Sauna, Solarbad, Ferien- und Appartementwohnungen für 2–9 Personen, Gratis-Skibus, reichhaltiges Veranstaltungsprogramm. Nur 25 km ab Tauernautobahn. Preiswert und nicht überlaufen, keine Wartezeiten an den Liften. Informieren Sie sich über unser reichhaltiges Wintersportangebot.

Verkehrsamt A-5632 Dorfgastein Nr. 8, Telefon 0043/6433/277
Verkehrsamt A-5611 Großarl, Telefon 0043/6414/281, 207, 231, 269

Kals am Großglockner
FERIENREGION HOHE TAUERN SÜD
Großglockner – Großvenediger
1325 – 3798 m
Osttirol

Sesselbahn, mehrere Schlepplifte, Skikindergarten, Rodelbahn, Skischule, 8 km Langlaufloipen, Eislaufen, über 30 km Winterwanderwege. Tanz- und Unterhaltungsabende.
Preiswerte Pauschalarrangements! Vom 10. 1.–25. 4. 81 (Einschl. Ostern), ÜF, Skipaß und -schule ab öS 1755,– (DM 250,–)
Prospekte und Informationen: Verkehrsamt A-9981 Kals, Osttirol/Österreich, Telefon: 00 43/48 76/2 11

Urlaub aktiv – Ski-Schwimmwochen ab 3. 1. 81

7 Tage Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet, Abendessen mit Salatbar, alle Zimmer mit Bad oder Dusche und WC **ab DM 340,–.**
Spezial-Arrangements für Skifahrer, Langläufer, Kinder und Nichtsportler. **Wunderschönes Hallenschwimmbad** (Becken 14 x 7 m), 280 qm Badehalle, Sauna, Solarium, Masseur im Haus, Kinderspielzimmer, TV, Abendunterhaltungen mit lebender Musik. **„Persönliche Atmosphäre in einem gepflegten Rahmen"**

Hotel Steinacherhof
A-6150 Steinach/Tirol,
Tel.: 0043/5272/6241
Tirol

# Der Club, in dem man sich entdecken kann

HO&M 19/80

Nach dem letzten Urlaub war es für die Schmidtbauers aus München klar: noch mal ans Mittelmeer, und mochte der Himmel dreimal so blau sein, das wollten sie nicht. Es war ihnen einfach zu langweilig geworden. Nichts als rumliegen und sich rösten lassen. Außerdem war ihre Tochter Christel wasserscheu, selbst zu Hause, beim Duschen.

Durch ein befreundetes Ehepaar hörten sie vom Club. Daß es da Dörfer gab mit Bungalows und urigen Strohhütten, daß die Mahlzeiten ein Traum wären. „... da könnt Ihr Euch das Schönste von riesigen Buffets nehmen. Ja, im Preis alles drin, auch der Wein, und nichts als nette Leute..." Hans und Gabi Schmidtbauer hörten noch mehr an diesem Abend. Von dem großen Sport-Angebot, angefangen vom Segeln, Wasserski und Windsurfing bis zu Bootsausflügen und Tauchfahrten, Tennis, Gymnastik – und was es da noch alles gab. Einen Extra-Kinder-Club gäbe es übrigens auch, „... für Christel wäre das doch was Tolles, unter Gleichaltrigen..."

Die Schmidtbauers fuhren wieder ans Mittelmeer. Aber diesmal in den Club. Wieder haben sie reichlich gefaulenzt und sich von der Sonne braten lassen. Aber unter welch anderen Voraussetzungen! Hans Schmidtbauer, seit Jahren sportlich eher untrainiert, lernte zwischendurch nicht nur leidlich vor dem Winde zu surfen. Auch beim Tennis war sein Aufschlag gefürchtet. Und das nicht nur von Gabi, die neben den gemeinsamen Spielen ihren Ausgleich vor allem beim Yoga-Kurs und beim Schnorcheln fand.

Bliebe noch von Tochter Christel zu berichten, die beim Kindertheater im Mini-Club die Rolle des Neptun so niedlich spielte. Und sich auch sonst wie ein Fisch im Wasser fühlte. Plötzlich sogar unter der Brause.

---

Unseren Katalog gibt's im Reisebüro oder gegen Einsendung von DM 2,– in Briefmarken direkt bei Club Méditerranée:
Königsallee 98a, 4000 Düsseldorf 1
Ö.A.M.T.C., Schubertring 1-3, A-1010 Wien
Gerbergasse 6, CH-8001 Zürich

Club Méditerranée

# Ein Bauch voll Sonne

Für unsere Kinder ist immer Schön-Wetter. Auch bei Herbststurm und -regen. Denn gerade in dieser grauen Zeit leiht uns Spanien seine Sonne. Mit pflückfrischen, saftstrotzenden, sonnenreifen Spania-Satsumas. Den ersten kernlosen Mandarinen aus der neuen Ernte, die nach kurzer Fahrt aus Spaniens mildem Klima – aufgetankt mit natürlichen Sonnen-Vitaminen – zu uns kommen. Ihr Geschmack ist einmalig!

Unsere Kinder haben's gut. Für sie scheint das ganze Jahr die Sonne. (Und für alle anderen Satsuma-Liebhaber auch!). Dafür bürgt das Spania-Zeichen.

# Spania-Satsuma

Bringt uns auf die Sonnenseite

FÜR SIE-Erziehung

# Wenn junge Leute fragen: Wozu leben wir eigentlich?

**Das materielle Angebot genießen – das kann doch nicht alles sein, meinen viele Jugendliche und suchen nach dem „Sinn des Lebens". Warum Eltern diese Frage nicht überhören dürfen, lesen Sie in diesem Bericht von Franz-Josef Trost, Theologe und Publizist**

Sven ist zu sehr in der Kirche engagiert. Seine Freizeit verbringt er fast ausschließlich in der evangelischen Jugendarbeit."

Svens Mutter sagt dies mit einem Unterton, der Unzufriedenheit verrät. Deshalb frage ich, ob sie das nicht möge. „Doch, doch", entgegnet sie, „dies ist mir lieber, als wenn er zu einer Sekte ginge oder gar Drogen nähme, aber . . ."

„Was aber", hake ich nach.

„Ich befürchte", meint sie, „daß Sven Pfarrer werden will."

„Haben Sie etwas dagegen?" frage ich zurück.

„Eigentlich nicht", sagt sie, „Pfarrer ist ein angesehener Beruf und zudem wirtschaftlich gesichert. Aber der Junge steht so gut in der Schule, vor allem in den naturwissenschaftlichen Fächern. Er könnte leicht gehobenere Positionen in der Industrie einnehmen oder Medizin studieren und so weit mehr Geld verdienen."

Ich frage Sven, wie er selbst die Sache sehe, warum er sich so in der kirchlichen Jugendarbeit engagiere. „Ach", meint er, „ich mache das ausgesprochen gern. Das ist für mich eine sinnvolle Tätigkeit. Da weiß man doch, wofür man da ist." Ob es zuträfe, daß er Pfarrer werden wolle, will ich wissen. „Das weiß ich noch nicht, gedacht habe ich schon öfter daran." Nein, mit seinen Eltern habe er darüber noch nicht gesprochen. Sein Vater hätte sowieso dafür kein Verständnis, der denke nur an sein Einkommen, seine Hobbys, seinen Urlaub und seine Freizeit.

Sven und seine Eltern sind kein Einzelfall. Junge Menschen in zunehmender Anzahl empfinden ihr Leben als sinnlos. Obwohl sie sich materiell oft fast alles leisten können, sind sie nicht zufrieden. Sie sind sensibel gegenüber unserer Wohlstandsgesellschaft geworden und fragen, ob das alles sei, ob im Genuß des materiellen Angebots der Sinn des Lebens bestehe. Die Frage nach dem Sinn des Lebens wird immer drängender gestellt.

Es ist nicht leicht für die Jugendlichen, darauf eine Antwort zu finden. Sonst würden die Untersuchungen nicht ein so düsteres Bild zeichnen. Die Zahl der jungen Menschen, die ihrem Leben ein Ende machen, nimmt erschreckend zu. Im letzten Jahr waren es 600. Erschütternde Abschiedsbriefe geben darüber Aufschluß, wie verzweifelt diese Jugendlichen waren, wie sie sich „tausendmal nach dem Sinn des Lebens gefragt" haben. Aber, so heißt es in einem Abschiedsbrief, „die Gesellschaft gab uns keine Antwort".

Nur schwer zu schätzen ist der zunehmende Strom in die Drogenszene und in

Foto: Ingo Kischnick

# Herausforderung zum Geschmacksvergleich: Die neuen Eintöpfe von Maggi!

Der neue Linseneintopf zum Beispiel hat mehr zu bieten: Mehr Spaß an sichtbar guten Zutaten. Mehr Pfiff in der Würzkunst. Mehr Geschmack voll Saft und Kraft. Mit den neuen Eintöpfen hat Maggi das Rezept gefunden für mehr Freude am Eintopf. Linsen Sie nur einmal nach dem Linseneintopf unten in der Kelle.

Statt Kyoten im Taschentuch – beim nächsten Einkauf daran denken!

Etwas Warmes braucht der Mensch Maggi

FÜR SIE-Erziehung

# Das Gespräch in der Familie neu beleben

die Kriminalität. Diese Dreiheit: Selbstmord, Drogenabhängigkeit und Kriminalität zeigt die Ausweglosigkeit einer wachsenden Zahl junger Menschen, die mit ihrem bisherigen Leben nichts mehr anzufangen wissen, die in ihrem Leben keinen Sinn mehr sehen.

Die berufenen Vertreter, die auf die Frage nach dem Sinn des Lebens eine Antwort zu geben hätten, wären die Kirchen. Aber sind diese denn überhaupt noch gefragt? Umfragen scheinen eher die Auffassung zu bestätigen, daß die Kirchen in den letzten Jahren an Ansehen eingebüßt haben. Die Zahl der sonntäglichen Gottesdienstbesucher ist in den letzten zehn Jahren erheblich zurückgegangen. Auf die Frage, ob es einen Gott oder ein höheres Wesen gibt, antworteten 1967 noch 90 Prozent mit Ja, 1979 waren es nur noch 79 Prozent. Nur jeder dritte Deutsche kann auf die Frage „Wer war Jesus?" die im Sinne der christlichen Kirchen richtige Antwort geben: „Gott hat Jesus, seinen Sohn, zu den Menschen gesandt, um sie zu erlösen. Jesus wurde von den Toten auferweckt, ich kann zu ihm beten."

## Die Sinnfrage hat etwas mit Religion zu tun

Und doch scheinen die Kirchen der Jugend zumindest einen Freiraum zu gewähren. Denn sonst wäre der massenhafte Zustrom Jugendlicher zu den Kirchen- und Katholikentagen der letzten Jahre nicht zu erklären. Mehr als zwei Drittel aller Besucher des Katholikentages im Juni dieses Jahres in Berlin waren junge Menschen, etwa 70 000. Sie haben getanzt, gesungen und gespielt, aber sie haben auch meditiert, diskutiert und Gottesdienste gefeiert.

Ist dies schon ein Anzeichen dafür, daß die Jugend wieder im religiösen Aufwind steht? Dies zu behaupten, wäre vorschnell. Aber eines läßt sich doch daraus entnehmen: Die Frage nach dem Sinn des Lebens und Religion haben etwas miteinander zu tun. So erstaunt es nicht, daß die Zahl der Deutschen, die von einem Leben nach dem Tod überzeugt sind, wieder zugenommen hat. 1967 bejahten nur 48 Prozent diese Überzeugung, 1979 waren es 53 Prozent.

Religion ist aber nicht gleich Kirche. Immer mehr Menschen vertreten die Meinung, daß man auch Christ sein könne, ohne einer Kirche anzugehören. Nicht auf die Mitgliedschaft in einer Kirche käme es an – diese wäre sowieso oft nur äußerlich –, sondern darauf, daß man nach dem Evangelium lebe.

Eben dies ist es, was junge Menschen anzieht und ihnen eine Antwort auf ihre Frage nach dem Sinn des Lebens zu geben scheint: Die Person Jesu, das, was er gesagt und wie er gelebt hat. „Aus der Bibel suche ich mir Hilfe für mein Leben und meine Arbeit", meinte ein Mädchen in einer Diskussion über das Thema „Kirche – für wen?"

Das Interesse an religiösen Fragen spiegelt sich auch in der wachsenden Hörerzahl an den theologischen Fakultäten unserer Universitäten wider. Nur ein geringer Prozentsatz der Theologiestudenten und -studentinnen will Priester oder Pfarrer werden, etwas mehr als 10 Prozent. Und warum haben die übrigen 90 Prozent gerade dieses Studium gewählt? Nach eigenen Angaben haben sich etwa 70 Prozent vorwiegend aus dem Grunde dafür entschieden, um ihren Glauben vertiefen zu können.

## Wer nicht antwortet, wird abgeschrieben

Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist also für viele junge Menschen zugleich eine religiöse. Erwartet werden aber nicht die gängigen dogmatischen und moralischen Antworten der Kirchen. Die Institution Kirche ist wenig gefragt; dafür aber werden um so stärker Menschen gesucht, die ein sinnvolles Leben vorleben. Dies wurde auf dem letzten Katholikentag besonders deutlich bei Mutter Teresa, die man den „Engel von Kalkutta" nennt, aber auch bei anderen Vertretern aus der Dritten Welt, besonders aus Lateinamerika. Diese lebendigen Zeugen der christlichen Botschaft hatten die meisten Zuhörer. Die jungen Menschen haben ein Gespür dafür, was echt und was nur tote Lehre ist.

Nach dem bisher Gesagten ist soviel sicher: Die Jugend hat einen neuen Anlauf genommen, sich mit der Sinnfrage zu beschäftigen. Auf der Suche nach einer befriedigenden Antwort beschreitet sie einerseits die Abwege: Selbstmord, Sekten, Kriminalität und Drogenabhängigkeit. Andererseits entwickelt sie aber auch ein Gespür für die religiöse Bedeutung dieser Frage.

Auf welche Resonanz stößt sie dabei? „Die Erwachsenenwelt ist geprägt von existentieller Frustration, verborgener Verzweiflung, Pseudosinngebung, Überbewertung von Leistung und Genuß", sagte ein Teilnehmer des Bergedorfer Gesprächskreises in Hamburg über das Thema „Jugend und Gesellschaft". Im Klartext heißt dies, daß die jungen Menschen mit ihrer Sinnfrage in der Welt der Erwachsenen keine Resonanz finden.

Eltern sind die ersten Ansprechpartner der Jugendlichen. Erinnern wir uns an Svens resignierende Äußerung, daß er mit seinem Vater über sein Engagement nicht sprechen könne, weil dieser dafür kein Verständnis habe. Wenn Eltern so reagieren wie Svens Vater, dann sind sie bald bei ihren Kindern abgeschrieben. Wollen sie dies vermeiden, dann bleibt ihnen nichts anderes übrig, als sich positiv mit den Fragen ihrer Kinder auseinanderzusetzen. Da hilft es nicht, wenn man nur die gängigen Antworten gibt. Diese nehmen die jungen Menschen ihren Eltern ebensowenig ab wie den Kirchen.

## Eltern sollten eigene Zweifel eingestehen

Eltern müssen den Mut haben, sich und ihren Kindern einzugestehen, daß sie frustriert sind, Zweifel haben, ihrem Leben einen Pseudosinn geben, Leistung und Genuß überbewerten. Diese Offenheit bereitet ihnen den Zugang zu ihren Kindern für gemeinsame sinnvolle Gespräche. Jedoch mit einem Gespräch allein ist es nicht getan. Zeit haben und immer neu zuhören können, ohne gleich eine fertige Antwort parat zu haben, sich den Fragen glaubwürdig stellen und dann gemeinsam eine Antwort suchen, dies erwarten Kinder von ihren Eltern. Dazu braucht es schon die Bereitschaft zu einem ständigen Gedankenaustausch zwischen Eltern und Kindern, nicht zuletzt auch zum Nutzen für die Eltern selbst. ★

# Majala. Besser kann ein Dessert nicht schmecken.

Zum Naschen kann der Löffel nicht groß genug sein.

Frische, kühle Milch und Majala Traumcreme ›Erdbeer‹. Zwei Minuten schlagen, und fertig ist der Traum.

Mit einem saftigen Früchtchen obenauf macht das Dessert noch etwas mehr her…

Traumcreme ›Erdbeer‹. Schmeckt so sahnig, wie mit Sahne gemacht.

10 süße Träume kann man sich mit Majala erfüllen. In den Geschmacksrichtungen: ›Erdbeer‹ ›Zitrone‹ ›Vanille‹ ›Nuß‹ ›Schokolade‹ ›Schoko-Rum‹ ›Nougat‹ ›Mokka‹ ›Karamel‹ ›Banane‹.

# FÜR EUCH

## Ein Buch mit lauter Türchen

Eine hübsche Idee für die Adventszeit: In diesem Buch kann man jeden Tag ein Stück weiterlesen (oder vorgelesen bekommen) und ein Türchen aufmachen – bis zum 24.! GTB Siebenstern, Nr. 900.

## Mutter und Vater beim Vornamen nennen?

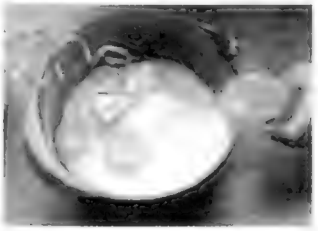
Manche Kinder reden von klein auf ihre Eltern mit dem Vornamen an, andere beginnen damit so mit 14–16 Jahren, und viele tun es nie. Schreibt uns mal dazu, Stichwort: Meine Meinung. Bei Abdruck gibt's ein Honorar.

## Backen mit Tim und Anja

### Stutenkerl

Heute wird's lustig! Tim und Anja formten für euch aus selbstgeknetetem Teig zwei putzige Stutenkerle.

*Zutaten: 1 Paket Backmischung „Blechkuchen", 2 Eier, 50 g Margarine, gut ⅛ l kaltes Wasser.*



*Zum Verzieren: Rosinen, kandierte Kirschen und Zitronat.*
*Und so wird's gemacht:*
*Zuerst schüttet ihr den Inhalt der Packung Blechkuchen in eine Schüssel und gleich die Eier, Margarine und Wasser dazu. Dann knetet ihr den Teig tüchtig durch.*
*Wenn ihr zwei Stutenkerle backen wollt, wie Tim und Anja, dann müßt ihr den Teig halbieren. Etwas Teig für die Ärmchen abnehmen und den Rest jeweils oval ausrollen. Mit beiden Händen Bauch und Kopf formen und unten einschneiden, damit der Stutenkerl Beine bekommt. Nun zwei Würstchen als Arme an den Bauch kleben, einen nach oben biegen. Nase, Augen, Mund und Knöpfe macht ihr mit Rosinen und Kirschen.*

*Danach legt ihr die kleinen Kerle auf ein gefettetes Backblech. Bei 200 Grad (Elektro) oder Stufe 3 (Gas) werden sie ca. 20 Minuten gebacken. Viel Vergnügen!*

## Pro und Contra

*Anja Röpke, 14 Jahre*

### Meine Meinung:

### Noten für Sport – natürlich!

In Heft 21 fragtet ihr, ob der Schulsport allen mehr Spaß machen würde, wenn es keine Zensuren dafür gäbe. Ich bin ziemlich sportlich und habe bis jetzt immer eine Eins gehabt. Ich meine, jeder hat Fächer, die ihm liegen und in denen er gute Noten bekommt. Warum soll's nicht der Sport sein?! Anja

*Diana Wegener, 12 Jahre*

### Meine Meinung:

### Unbenotet ginge es besser

Ich gehöre leider zu den sogenannten „lahmen Enten" in der Klasse und finde, daß im Sport unbedingt die Noten abgeschafft werden sollten! Man kann nun mal nichts dafür, daß man so lahm ist. Ich weiß, daß ich immer eine schlechte Note kriegen werde. Glaubt ihr, daß Sport dann noch Spaß macht? Ich nicht! Diana

## Waschmitteleimer wird Papierkorb

Zuerst beklebst du die leere Trommel mit weißem Papier. Oben einschneiden, den nach innen kleben.

Jetzt brauchst du Plaka- oder andere Farben und einen Pinsel, um den Behälter schön zu bemalen.

Eine Blumenwiese sieht immer hübsch aus. Aber vielleicht hast du noch ganz andere witzige Ideen!

Fotos: R. Nüttgens (5), Studio 20 (3); Zeichnung: R. Richter

1

2

3

4

5

6 7

8

Fotos: Peter Maitz

Von FÜR SIE getestet

# Bahn frei für gute Schlitten

## Mit Holz-, Metall- und Kunststoff-Schlitten sind wir beim Test über Harzer Rodelpisten gefegt. Für jedes Alter und Temperament war der richtige Schlitten dabei

**1** Lenkrodel aus Holz für 3 bis 4 Kinder. Nur geeignet für glatte und feste Pisten. Gewicht: 12 kg. Glogger; ca. 160,– DM.

**2** Tiroler Rodel für ein Kind. Aus Holz mit starken Sitzgurten aus buntem Synthetikmaterial. Gewicht: 5 kg. Glogger; ca. 95,– DM

**3** Davoser Rodel aus Holz. Ein einfacher Schlitten, der für jede Rodelbahn geeignet ist. Gewicht: 4,5 kg. Glogger; ca. 50,– DM.

**4** Auto-Klapprodel aus stabilen Stahlrohren mit Sitzleisten aus Holz. Der Aufbau geht schnell und einfach. Pilz; ca. 35,– DM.

**5** Bob-Schlitten aus Holz für 3 bis 4 Kinder. Nur geeignet für glatte und feste Pisten. Gewicht: 15 kg. Pilz; ca. 165,– DM.

**6** Sicherheits-Rodel. Ein Schlitten ohne Ecken und Kanten, an denen man sich verletzen könnte. Gewicht: 4,6 kg. Pilz; ca. 38,– DM.

**7** Clipper. Aufblasbarer Schlitten aus strapazierfähigem Kunststoff. Der Beste im Test. Gewicht: 2,5 kg. Bremshey; ca. 90,– DM.

**8** Kunststoff-Schlitten für 2 Kinder. Nur auf sehr glatten Rodelbahnen ausreichend schnell. Gewicht: 3,2 kg. Big; ca. 39,– DM.

Mit Dole Ananas können Sie die raffiniertesten Leckereien zubereiten. Denn Dole Ananas ist reine, frische Ananas. Saftig und gesund und frei von künstlichen Farb- und Aromastoffen.

So behält alles seinen eigenen, natürlichen und reichen Geschmack. Bestehen Sie auf Dole Ananas.

*Haben Sie so etwas schon probiert?*

## Putensalat „Miami"

*1 Dose Dole Ananas-Scheiben*
*1 Tomate, in Scheiben, ohne Kerne*
*¼ Tasse gewürfelte grüne Zwiebel*
*2 Teelöffel grünen Cayennepfeffer*
*1 Teelöffel geriebene Zitronenschale*
*1 Teelöffel Salatöl*
*½ Pfund Truthahn in Stücken*
*1 Tasse Gurkenscheiben*
*4 Melonenscheiben (jeder Art)*
*frische grüne Salate*

*Ananas abtropfen lassen. Dem Ananassaft Tomate, Zwiebel, Cayennepfeffer, Zitronenschale und Öl hinzufügen. Putenstücke, Ananas-Scheiben, Gurken und Melone zusammen mit den Salaten auf einer Platte anrichten. Salatsauce über Truthahnstücke geben und schon ist ein köstlicher Salat für zwei fertig.*

# Dole Ananas. Denn Natur bleibt Natur.

# Der neue Ford Escort – er nimmt es mit der Mittelklasse auf

Einige Tage testeten wir das neueste „Pferd" aus dem Kölner Fordstall. Der Wagen ist gut – aber nicht perfekt

Mit einer bereits auf den ersten Blick auffälligen und gefälligen Form wartet der neue Ford Escort auf. Ich war natürlich gespannt auf das neue Auto, denn selten zuvor wurde die Entwicklung eines neuen Fahrzeuges mit so viel Trommelwirbel und Lob begleitet wie in diesem Fall. Wirtschaftlichkeit, Leistungsvermögen, Umweltfreundlichkeit, zukunftsorientierte technische Lösungen, geringer Wartungsaufwand sowie überdurchschnittlicher Komfort und funktionelle Formgebung waren die Vorschußlorbeeren, mit denen der neue Escort vom Hersteller bedacht wurde.

**Das Auto**

Der Wagen gehört zur Kompaktklasse mit einem seinen Mitbewerbern gegenüber unverwechselbaren Äußeren – das Heck ziert ein kleiner Entenbürzel, der aerodynamische Vorteile bringt. Die Heckscheibe wird dadurch kaum schmutzig, denn die Windabrißwirbel bilden sich erst hinter dem Heck und nicht bereits hinter der Heckscheibe.

Der Escort wird in drei Grundversionen geliefert. Dreitürig – wie unser Testwagen – fünftürig sowie auch als dreitüriger Kombiwagen (Turnier). Innerhalb dieser drei Grundmodelle sind vielfältige Variationen möglich. Unser Testwagen war mit der 1,3-Liter-Maschine, 69 PS (51 kW), dem Stahlkurbel - Sonnendach und der serienmäßigen GL-Ausstattung ausgerüstet (Preis rund 14 000,– DM).

**Große Türen erleichtern das Einsteigen und das Be- und Entladen.**

**Die Innenausstattung**

Der Innenraum ist fast üppig zu nennen. Die Sitze sind hervorragend, der Einstieg nach hinten ist problemlos und die Armaturentafel übersichtlich und funktionell gestaltet. Bei der GL-Ausführung vermißte ich den Drehzahlmesser. Außerdem sind die Gurtschlösser auf altmodische Art am Boden befestigt, die Kopfstützen in der Höhe nicht verstellbar. Für die Bedienung der Heizungs- und Belüftungsanlage muß man wie bei allen deutschen Wagen erst einmal die Bedienungsanleitung studieren.

**Die Türen**

Trotz der kompakten Form des Wagens sind die Türen beim Zweitürer geradezu riesig und ermöglichen ein bequemes Einsteigen. Warum die Heckklappe sich nur mit einem Schlüssel von außen öffnen läßt und nicht auch durch einen Zuggriff vom Fahrersitz aus, ist mir ein Rätsel. Der Wagen ist schließlich eine totale Neuentwicklung. Wie auch bei den anderen Fahrzeugen dieser Klasse vermißte ich beim Escort einen Handgriff zum Zudrücken der Heckklappe. Zum Öffnen kann man ganz gut unter den Klappenrand fassen.

**Der Raum**

Vier Erwachsene haben in diesem Wagen gut Platz, sofern die vorne Sitzenden keine Riesen sind. Die Beinfreiheit vorn ist hervorragend, ganz im Gegensatz zu der Kopffreiheit. Durch das Kurbeldach gehen doch einige Zentimeter in der Höhe verloren. Höhenverstellbare Sitze wären die Lösung. Der Kofferraum des Escort ist der größte seiner Klasse. Vermißt habe ich dabei nur die getrennt umklappbare Rücksitzlehne.

**Die Sicherheit**

Bereits in der Grundausstattung liefern die Fordleute den Escort mit recht umfangreicher Sicherheitsausrüstung. Es fehlen eigentlich nur die Bremskraftverstärker, das Halogenlicht und die Hutablage (erst ab L-Ausstattung serienmäßig). Wie beim Mitbewerber Kadett wird auch hier die Grundausstattung ohne Handschuhkastendeckel geliefert. Dafür kostet die dreitürige Version auch nur 11 295,– DM und die noch nötigen Extras noch nicht einmal 400,–DM.

**Fahreigenschaften**

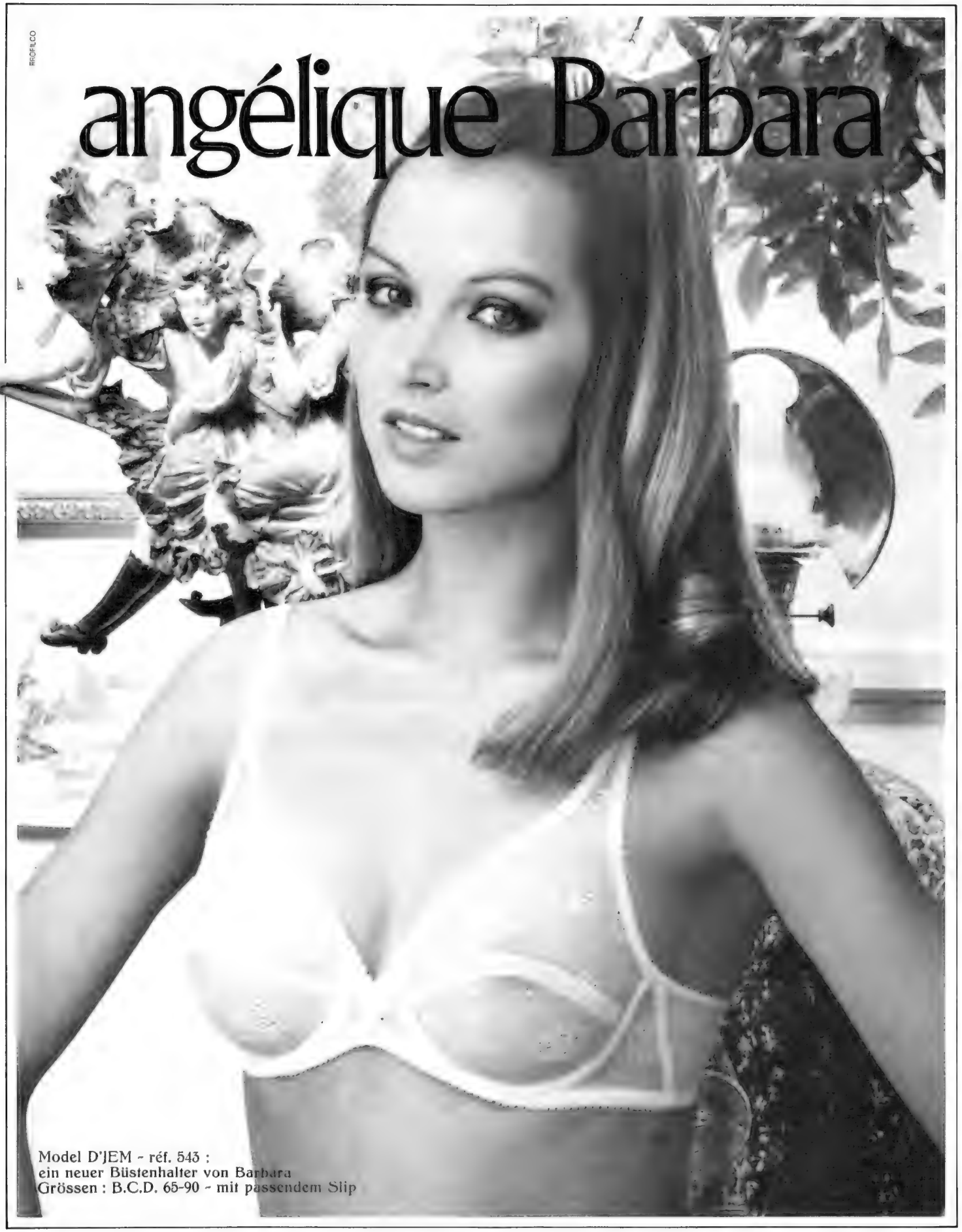
Der Escort läßt sich problemlos fahren und in fast jeder Situation mühelos beherrschen. Er ist spurtschnell, braucht allerdings immer einen kräftigen „Tritt" aufs Gaspedal – streicheln nützt nichts. Die Höchstgeschwindigkeit von rund 160 km/h läßt sich gut halten. Der Verbrauch ist nicht unterdurchschnittlich niedrig, daher könnte der Tank (40 l) durchaus etwas größer sein.

**Fazit**

Der Escort beweist, daß es auch „kleine" Autos von nur vier Meter Länge in Fahrverhalten, Leistung und Komfort mit der Mittelklasse aufnehmen können und richtige Alltags- und Familienautos sind. hjd ★

**Steuern + Versicherung**

*Der Escort 1,3 GL kostet den Halter im Jahr 187,20 DM an Kraftfahrzeugsteuer.*
*Bei einer der preiswerteren Versicherungen, der Kravag, kostet der Wagen bei 100 Prozent Haftpflicht mit 2 Millionen Mark pauschaler Dekkungssumme, inklusive Versicherungssteuer, in der Regionalklasse 1 ganze 719,30 D-Mark, in der Regionalklasse 6 auch nur 940,80 DM im Jahr.*




Auslieferungsläger :
**Deutschland** - Eberstädter Str. 34-36 - **6102 Pfungstadt** - Tél. (06157) 2254
**Schweiz** - Case postale 17 - **1211 Genf 16** - Tél. (022) 332300

Barbara
PARIS

**Draußen naß!**

Mit dem Soft-Elastic-System von Lotus.

**Damit auch draußen alles trocken bleibt.**

Wenn Baby trocken bleibt, ist auch Vati zufrieden.
Das spezielle Lotus-Vlies der neuen Lotus Höschen-Windel und die extra dicken Saugpolster halten die Nässe von Baby's Po weg. Durch das Soft-Elastic-System schmiegt sich die Lotus Höschen-Windel perfekt und ganz sanft um Baby's Beinchen. Denn auch draußen soll alles trocken bleiben.
So fühlt sich Baby wohler und Vati auch.

**Lotus Höschen-Windeln mit Soft-Elastic-System.**

n 4 Größen erhältlich: Für Babies von 3-5 kg, 5-8 kg, 8-12 kg und über 12 kg.

Von FÜR SIE getestet

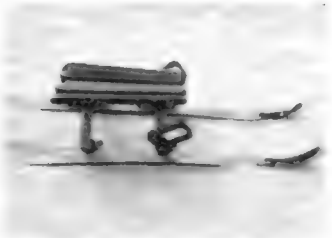
# Mit Luft geht's am schnellsten

Bald ist es wieder soweit: Ski, Schlittschuhe und Rodelschlitten werden aus ihrem Sommerschlaf geholt. Und wenn der erste Schnee gefallen ist, wird am Rodelberg wieder reges Treiben herrschen. Wer in diesem Winter einen neuen Schlitten kaufen möchte, für den hat die FÜR SIE bereits im Februar 1980 neun verschiedene Modelle im Harz getestet. Dabei brachte das Rodeln den Erwachsenen mindestens ebensoviel Spaß wie den Kindern. Und schnell stellte sich auch heraus, was einen wirklich guten Schlitten auszeichnete:

- ○ gute Verarbeitung,
- ○ geringes Gewicht,
- ○ Stabilität,
- ○ leichtes Lenkverhalten.

Nur wer sich für einen der großen lenkbaren „Bob"-Schlitten entscheidet, muß ein recht hohes Gewicht in Kauf nehmen. Nicht alle wichtigen Eigenschaften lassen sich beim Kauf überprüfen. Grundsätzlich kann man aber sagen: Je leichter und einfacher ein Schlitten ist, desto problemloser wird das Schlittenfahren.

Ein Kinderschlitten sollte möglichst einen Meter lang sein. Dann ist er noch ideal für Solofahrten, aber auch lang genug für zwei Rodler. Eine Fahrt zu zweit ist immer etwas schneller und lustiger. Die schweren lenkbaren „Bob"-Schlitten – für drei bis vier Kinder – eignen sich nur für bereits festgefahrene Pisten. Auf lockerem Schnee versinken sie mit ihren schmalen Kufen. Außerdem sollte beim Bobfahren ein Erwachsener dabeisein, der den Flitzer wieder zum Start zieht; denn das kostet doch sehr viel Kraft. Außerdem kann er als „Bremser" und bei der Auswahl von ungefährlichen Bahnen nützlich sein. Den größten Spaß bereitete uns der unscheinbarste Schlitten (Seite 144, Nr. 7). Er sieht aus wie eine dreieckige Luftmatratze und wiegt nur zweieinhalb Kilo. Mit etwas Puste wird er an Ort und Stelle aufgeblasen, und ab geht die Post. „Leichtfüßig" saust er jede Piste runter. Ganz egal, ob viel oder wenig Schnee liegt, ob die Piste gefährlich vereist ist oder von Ihnen zuerst befahren wird: Er ist immer leicht zu lenken und vermittelt dem Rodler durch sein weiches Luftpolster ein komfortables und sicheres Rodelgefühl. Es gibt ihn in zwei verschiedenen Größen. Beide haben keine Ekken, scharfe Kanten oder hervorstehende Schrauben, an denen man sich verletzen könnte. Denn Stürze lassen sich beim Schlittenfahren nun einmal nicht ganz vermeiden. ★



*Und hier etwas Besonderes: Sportschlitten mit Ski als Kufen. Gewicht: 7 kg. Snow-Swinger, ca. 379,– DM.*


Migränin® gegen Kopfschmerzen

Frauen wissen am besten,
was Kopfschmerz heißt.

Verursacht durch im Alltagsstreß strapazierte Nerven, Wetterfühligkeit oder Monatsbeschwerden.

Frauen vertrauen deshalb einem Schmerzmittel, das rasch und zuverlässig hilft, aber gut verträglich ist und nicht müde macht:
Migränin. Ein Produkt der Hoechst-Forschung.

Frauen wissen,
wie schnell es wirkt.

Migränin hilft gegen Kopfschmerzen, Migräne, Monatsbeschwerden, Nervenschmerzen (neuralgische Schmerzen), Föhn- und Wetterfühligkeit. In seltenen Fällen können Überempfindlichkeitserscheinungen (wie Veränderungen an Haut oder Schleimhäuten und ungewohnte Mißempfindungen) auftreten. Nicht anwenden bei Pyrazolon-Überempfindlichkeit und hepatischen Porphyrien. Im Falle einer Schwangerschaft ist – wie bei anderen Arzneimitteln – der Arzt zu befragen. Schmerzmittel sollten über längere Zeit oder in höherer Dosierung nicht ohne ärztlichen Rat eingenommen werden. Cassella-med, 5000 Köln 1.

# FÜR SIE RÄTSEL-TURNIER

(Das Preisrätsel finden Sie auf Seite 148!)

**Diesmal zu gewinnen:**

## Entzückende Anhänger und Armbänder mit Diamanten

1.–5. PREIS: Ein bezaubernder kleiner Anhänger mit passender Goldkette aus der DUGENA-Diamantschmuck-Kollektion. Wahlweise das Diamant-Herz (585er Gelbgold mit zusammen 0,13 ct. Diamanten ausgefaßt) oder das goldene Kleeblatt mit acht kleinen Brillanten (Gelbgold 750 mit zusammen 0,08 ct. Diamanten). Die feine Goldkette ist 38 cm lang. (Wert je ca. 750,– DM.)

6.–8. PREIS: Ein elegantes Goldarmband mit Brillanten aus der DUGENA-Diamantschmuck-Kollektion. Das geschmeidige Armband aus Gelbgold (333) ist sehr dekorativ mit drei Diamanten (zusammen 0,04 ct) besetzt. Länge 18 cm. (Wert je ca. 500,– DM.)

UNSERE PREISAUFGABE NR. 569

Bitte lösen Sie das große Kreuzworträtsel auf Seite 148 wie üblich, und übertragen Sie sodann alle Buchstaben, die in den bezifferten Feldern stehen, in die entsprechenden Zahlenkästchen des Lösungsschemas. Dort ergibt sich als Schlußlösung eine noch immer aktuelle Feststellung des großen Preußenkönigs. Bitte schreiben Sie nur diesen Satz auf eine ausreichend frankierte Postkarte mit Ihrem klar lesbaren Absendervermerk, und senden Sie sie an:

FÜR SIE-RÄTSEL-TURNIER NR. 579
2000 HAMBURG 100
Einsendeschlußtag: 18. Dez. 1980

Jeder kann – mit nur einer Lösung! – mitmachen. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind nur die Mitarbeiter der DUGENA Uhren und Schmuck eG und des Jahreszeiten-Verlags samt ihren Angehörigen. Die Preisträger werden durch eine Gewinnziehung ermittelt, an der alle richtigen, termingerecht eingehenden Lösungen (auch aus dem Ausland) teilnehmen. Das Ergebnis ist unanfechtbar (Rechtsweg ausgeschlossen). Barablösung oder Umtausch der Preise unmöglich. Gewinne, die binnen drei Monaten nicht zustellbar sind, verfallen.

Foto: Jörg Bader

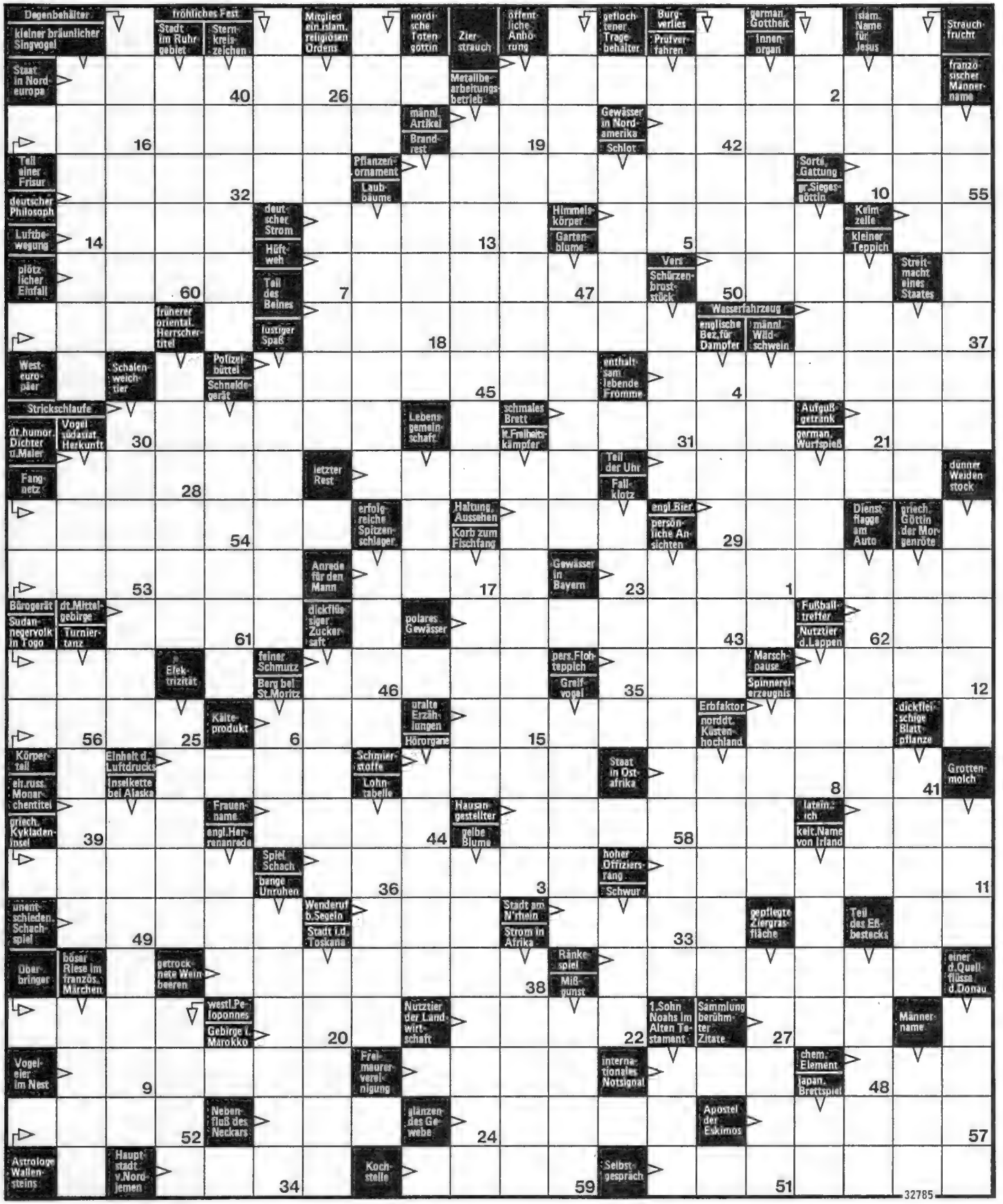

9,2 Kalorien
für den "Appetit zwischendurch"
ohne Figurprobleme

Wohlschmeckende Kautabletten mit biologisch hochwertigem Milcheiweiß

sättigen ohne Figurprobleme · spenden Energie · ideal auch für unterwegs
1 Rolle mit 40 g enthält 17 Protenetten à 39 kJ (9,2 kcal)
Ernährungsphysiologisch empfehlenswert Nur in Apotheken

# FÜR SIE
# RÄTSEL-TURNIER

(Bitte lesen Sie zuerst Seite 147!)




| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 |

★

# MILDE SORTE. Das Leben ist hart genug.

20 Cigaretten DM 2,85

Der Bundesgesundheitsminister: Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit.
Der Rauch einer Zigarette dieser Marke enthält 0,4 mg Nikotin und 9 mg Kondensat (Teer). (Durchschnittswerte nach DIN).

Professor Dr. Elisabeth Müller-Luckmann:
Die Probleme mit dem Partner

# Fast jedes Wochenende läßt er mich alleine

Mancher opfert seinem Hobby viel Zeit. Wie kann man dennoch sinnvoll mit einem solchen Mann leben?

## Die Frau sagt:

Wir sind seit fast 20 Jahren verheiratet. Nicht unglücklich. Die Kinder sind aus dem Haus. Wir hätten also wirklich Zeit füreinander. Und mein Mann ist auch ziemlich häuslich. Aber er hat eine Leidenschaft – anders kann man es nicht nennen –, und das ist die Jagd. Dadurch bin ich in den betreffenden Zeiten fast jedes Wochenende allein.

Natürlich habe ich auch schon versucht, meinen Mann zu begleiten. Aber das wird nichts, weil ich dann garantiert irgend einen Fehler mache, den ein Jäger nicht ertragen kann. Und dann kriegen wir uns prompt heftig in die Wolle.

Neulich habe ich mir ein Herz gefaßt und bin mit einer Freundin tanzen gegangen. Wir haben mit einigen seriösen Herren zusammengesessen, etwas getrunken und viel gelacht – ganz harmlos natürlich. Als ich das meinem Mann erzählt habe, war der Teufel los. Und seitdem läuft er mit tödlich beleidigter Miene herum. Zum erstenmal in unserer Ehe!

## Der Mann sagt:

Meine Frau hat nie Verständnis für die Jagd aufgebracht. Dabei muß man doch zugeben, daß das wirklich eine schöne und wichtige Sache ist. Was will meine Frau eigentlich? Die ganze Woche verbringe ich meine Abende mit ihr. Da wird sie sich doch mal am Wochenende allein beschäftigen können.

Aber bitte nicht mit solchen Albernheiten: Rumzuhüpfen wie ein Teenager! Seriöse Herren – wenn ich das schon höre. Natürlich habe ich ein Donnerwetter losgelassen. Schließlich bin ich ein angesehener Geschäftsmann, dessen Frau es nicht nötig hat, auf den Tanzboden zu gehen. Klar, daß es den ersten großen Krach zwischen uns gab.

## Die Psychologin sagt:

Zunächst einmal sollte sich das Ehepaar fragen: Ist dies denn wirklich die erste Krise? Haben wir andere (eigentliche) Krisen vielleicht bloß verdrängt, unter den Teppich gekehrt, überhaupt nicht wahrgenommen? War es nicht an der Zeit, daß diese scheinbare Harmonie einmal durchbrochen wurde, damit wir uns endlich einmal über unsere Bedürfnisse auseinandersetzen können?

Also auf zum fröhlichen Streiten! Der ganzen Angelegenheit fehlt nämlich jene Portion versöhnlichen Humors, ohne die es in keiner Partnerschaft geht. Und – die besonders dann benötigt wird, wenn sich bestimmte Eigenarten eines Partners nicht einfach wegwischen lassen wie ein Klecks mit dem entsprechenden Fleckwasser.

Glück und Lebensfreude werden in einer Verbindung nun einmal nicht nur durch die totale Zweisamkeit vermittelt. Jeder braucht ein Reservat für sich. Man kann einfach nicht alles teilen. Soll eine Beziehung zwischen zwei Menschen denn daran scheitern, daß der eine ein begeisterter Skifahrer ist und der andere Schnee nicht ausstehen kann, da ihn schon der bloße Anblick frieren läßt? Oder weil der eine leidenschaftlich Golf spielt und der andere findet, das sei eine Altherrenbeschäftigung – wenn sonst alles „stimmt" und für eine echte Gemeinschaft spricht?

Man könnte die Reihe solcher Beispiele ins Uferlose fortsetzen: Wir haben hier bewußt solche gewählt, die für engagierte Hobbys stehen. Denn eine Krise wie die beschriebene entwickelt sich zumeist nicht nur aus einer unterschiedlichen Geschmacksorientierung, sondern aus der lebendigen Aktion, die den Engagierten in Bewegung bringt und entfernt.

Nun gibt es zweifellos Hobbys, die den Steckenpferdreiter so beschlagnahmen, daß man ihn mit Haut und Haaren an die geliebte Nebensache (die das Hobby eigentlich bleiben sollte) verliert: Weg, aufgefressen, nicht mehr vorhanden! So etwas ist manchmal fast gleichbedeutend mit Witwentum und schon für manche Ehe tödlich geworden.

Wer an solch einen eingefleischten Egozentriker gerät, dem bleibt meist nichts anderes, als nach dem Motto zu handeln: „Rette sich, wer kann!" Aber die anderen, wie dieser Jägersmann, der brav die ganze Woche zu Hause bleibt, bloß „sonntags nie", was tut man mit ihnen? Man läßt sie – so lästig das sein mag. Der Mann unseres Beispiels ist verliebt in seine Jagd und infolgedessen nur begrenzt zurechnungsfähig – wie jeder Verliebte. Seien wir froh, daß er wenigstens nicht süchtig zu sein scheint, sondern seine Leidenschaft noch im Griff hat.

Im Prinzip ist es sicher richtig, sich an den fraglichen Wochenenden selbständig zu machen, die eigene „Freizeitgestaltung" (ein schreckliches Wort!) resolut in die Hand zu nehmen. Daß man dabei andere Hände ergreift – beim Tanzen beispielsweise – erbost nun wiederum unseren Jäger. Begreiflich auch dieses: Mit Hirschen und Rehen oder was ihm auch immer vor die Flinte kommen mag (jeder Leser, der Jäger ist, wird um Verzeihung für derart unjagdliche Ausdrucksweise gebeten), kann zwar alles mögliche machen, aber bestimmt nicht aufs Parkett gehen, so daß die sonntäglichen Eskapaden des Jagdherrn auf den ersten Blick als die edleren erscheinen mögen.

Aber ist es wirklich so aufregend, wenn sich zwei „gestandene" Damen mal herumschwenken lassen? Vorstufe zum Ehebruch? Ach, dazu kann alles führen – oder nichts. Und auch das Prestige platzt nicht gleich ab, wenn man sich in allen Ehren einmal öffentlich amüsiert.

**In der nächsten FÜR SIE: Er kennt nur eine Form der Zärtlichkeit**

# So kochen Sie gesund und schneller.

## Im WMF-Schnelltopf® Super 3. Mit den einzigartigen 3 Kochstufen.

Der WMF-Schnelltopf® Super 3 hat einen Kochstufen-Regler für drei exakte Kochstufen.

Sie stellen einfach zu jedem Gericht die im Kochbuch angegebene Kochstufe ein, warten die empfohlene Garzeit ab – fertig. So bleibt nichts dem Zufall überlassen.

## WMF-Cromargan®

Der WMF-Schnelltopf® Super 3 in Cromargan®-Ausführung ist durch und durch aus dem hochwertigen Edelstahl Rostfrei 18/10. Etwas Besseres gibt es wohl kaum. Der dreischichtige Super-Sandwich-Boden sorgt für gleichmäßige Wärmeverteilung und kurze Ankochzeit.

So herrlich wird ein Schmorbraten in 20 Minuten statt in 1½ Stunden.

# WMF-Schnelltopf® WMF Super 3

**Die schnelle Art, gesund zu kochen.**

## Schneller kochen heißt gesünder kochen.

Normalerweise braucht z.B. ein Schmorbraten 1½ Stunden. Im WMF-Schnelltopf® Super 3 ist er schon nach 20 Minuten fertig. Da bleiben natürlich mehr Vitamine, Aromastoffe und Spurenelemente erhalten.

## So viel Garzeit sparen Sie:

Je nach Gericht sparen Sie zwischen 20 Minuten und beinahe 1½ Stunden Garzeit ein. So macht das Kochen Spaß, und Sie tun etwas für die Gesundheit Ihrer Familie.

| | | |
|---|---|---|
| Linseneintopf | 5 Min. statt | 1½ Std. |
| Schmorbraten | 20 Min. statt | 1½ Std. |
| Rotkraut | 4 Min. statt | 1½ Std. |
| Rindsroulade | 9 Min. statt | 1½ Std. |
| Lammkeule | 18 Min. statt | 1¼ Std. |
| Sauerkraut | 5 Min. statt | 1 Std. |
| Ochsenbrust | 25 Min. statt | 1½ Std. |

## Und Sie sparen Energie:

Zeit ist Geld. Auch beim Kochen. Mit superkurzen Garzeiten brauchen Sie selbstverständlich weniger Energie. Bis zu 50%. Sie werden sehen, Ihr WMF-Schnelltopf® Super 3 hilft Ihnen sparen.

Den WMF-Schnelltopf® Super 3 gibt es in der Ausführung WMF-Cromargan® aus Edelstahl Rostfrei 18/10 oder in WMF-Stahlemail mit den Dekoren „Savanne“ und „Teerose“. Als Topf in drei Größen (3, 5 und 7 Liter) und als Schnellbratpfanne mit oder ohne Deckel.

# Für die Kenner von Thomapyrin (N)

**Jetzt: Thomapyrin N im praktischen 5er-Streifen.**

Statt Polystyrolröhre jetzt »Blisterstreifen«
in der Packung mit 20 Thomapyrin N Tabletten.
Außen sieht die Packung gleich aus,
aber nun sind je 5 Tabletten separat in
4 Durchdrückstreifen eingesiegelt.
Das ist wirklich praktisch, weil ein 5er-Streifen
überallhin bequem mitnehmbar ist.
Es lassen sich auch 2 oder 3 Tabletten, luftdicht
und sauber verschlossen, leicht abtrennen.
So können Sie Thomapyrin N
stets zur Hand haben, wenn Sie unterwegs,
im Geschäft – wo immer es sein mag – eine
Kopfschmerz-Tablette brauchen sollten.
Übrigens: Die kleine Packung mit 10 Tabletten
gibt es bis auf weiteres noch in der Polystyrolröhre.

**Thomapyrin N macht schmerzfrei und frisch.**

Thomapyrin N – Thomae Biberach · Riss
Anwendungsgebiete: Kopf- und Zahnschmerzen, Monatsbeschwerden, Kater, Erkältung.
Nicht anwenden in den letzten 4 Wochen der Schwangerschaft, bei bestehender Überempfindlichkeit gegen Salicylate (Asthma), bei Störungen der Blutgerinnung, bei schweren Leber- oder Nierenfunktionsstörungen.
Bei einem Magen- oder Darmgeschwür bitte den Arzt fragen. Salicylathaltige Präparate können geringfügige, im allgemeinen harmlose Magen- und Darmblutungen hervorrufen. Von Thomapyrin N sind diese bisher nicht bekannt.
Schmerzmittel sollen in höheren Dosen oder über längere Zeit nicht ohne ärztlichen Rat eingenommen werden.


# FÜR SIE AUSSPRACHE

## Warum zeigt er gar keine Reue?

*Eine Leserin: Nach zwölfjähriger Ehe bin ich dahintergekommen, daß mein Mann ein Verhältnis mit einer Kollegin hatte. Als ich ihm die Scheidung angedroht habe, hat er sich von der anderen getrennt. Er hat mir auch gesagt, er habe eingesehen, nicht recht gehandelt zu haben. Ihm sei letztlich deutlich geworden, daß er nur mich liebe.*

*Das habe ich akzeptiert, und ich freue mich auch darüber. Unsere Ehe verläuft jetzt auch wieder harmonisch. Aber eines stört mich: Mein Mann tut so, als sei gar nichts geschehen. Wenn er eingesehen hat, Unrecht begangen zu haben, dann müßte er sich doch jetzt ein wenig zerknirscht geben und mir deutlich zeigen, wie sehr er sich schämt. Nun frage ich mich, ob mein Mann sich nicht doch über meine Gefühle hinwegsetzt?*

FÜR SIE: Sie fühlen sich durch den Seitensprung Ihres Mannes gedemütigt, und dafür haben wir Verständnis. Aber dennoch können wir Ihre Haltung nicht billigen. Sie beweist nämlich, daß Sie Ihrem Mann nicht verziehen haben. Weil Sie nicht vergessen können. Ohne diese Voraussetzung ist wirkliches Verzeihen nicht möglich.

Machen Sie sich daher bewußt, daß wir alle auf Vergebung angewiesen sind – und das immer wieder im Leben. Wenn man begriffen hat, daß man mit der Ungerechtigkeit leben muß (sie ist in keinem Lebensbereich ausgeklammert), dann beginnt damit schon der Prozeß, Dinge, die einem zu schaffen gemacht haben, vergessen zu können. Auf diese Weise lassen sich häßliche Ereignisse in den großen Zusammenhang menschlicher Fehlbarkeit einordnen. Sie setzt uns alle der ständigen Gefahr aus, im mitmenschlichen Bereich das Falsche zu tun. Damit stellen wir uns bewußt unter die Nachsicht anderer. Und diese Nachsicht sollten Sie Ihrem Mann gegenüber zeigen. Er hat sie auch verdient.

Immerhin hat er sein Unrecht eingesehen – und sein Fehlverhalten korrigiert. Das ist das Entscheidende. Was aber wollen Sie mehr? Daß Ihr Mann täglich symbolisch vor Ihnen auf die Knie fällt und Abbitte leistet? Mit dieser ständigen Haltung der Reue wäre jeder Mensch überfordert. Wenn Ihr Mann so tut, als sei nichts gewesen, so will er damit die Vergangenheit aus Ihrer Ehe verbannen, um sinnvoll mit Ihnen in der Gegenwart leben zu können. Und das ist eine sehr vernünftige Haltung. Ziehen Sie also einen Schlußstrich unter die Vergangenheit. Denn anders ist ein positiver Neubeginn nicht möglich.

---

Leitung der FÜR SIE-Aussprache: Hans A. W. Rolfs in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Elisabeth Müller-Luckmann (Psychologie) und Medizinalrat Dr. med. Heinrich Walinöfer (Lehrbeauftragter für klin. Psychologie und Psychotherapie). Die Beratung ist grundsätzlich kostenlos. Da wir nicht jeden Brief im Heft beantworten können, sollten Sie Ihren Absender angeben, zumindest aber eine Deckadresse oder eine postlagernde Anschrift. Damit ist die Diskretion gewährleistet. Schreiben Sie uns also nicht anonym. Dann müssen Sie wesentlich länger auf unsere Antwort warten, die außerdem nicht so ausführlich sein kann wie ein Brief. Wir respektieren auch den Wunsch jener Leser, die ihr Problem nicht veröffentlicht sehen möchten. ★

# EIN FUNKELNDES WOCHENENDE MIT EDELSTEINEN.

*Leuchtende Rubine, schimmernde Saphire, blitzende Diamanten – lieben Sie auch den magischen Glanz schöner, edler Steine?*

*Dann gewinnen Sie ein Wochenende zu zweit, in dem CHANTRÉ viele Überraschungen für Sie aufblitzen läßt!*

*Sie fahren nach Idar-Oberstein, dem weltberühmten Zentrum der Edelstein-Schleiferei. Fachleute weihen Sie in die Geheimnisse kostbarer Steine ein.*

*Sie machen exklusiv einen Edelstein-Schleifkurs mit. Wer diese Idee glänzend findet, der sollte uns am 1.12. von 10 bis 11 Uhr anrufen. Telefon 02 11/67 82 00. Oder schicken Sie uns bis zum 3.12. (Einsendeschluß) eine Postkarte an CHANTRÉ-SERVICE. Postfach 222, 4000 Düsseldorf. Dann sind Sie bei der Verlosung dabei. (Der Rechtsweg ist wie üblich ausgeschlossen.)*

*Bei einem Gläschen CHANTRÉ wünschen wir Ihnen schon jetzt die richtige strahlende Vorfreude!*

6/80

Foto: Transworld

*FÜR SIE* -Medizin

# Warum Stillen so wichtig ist

**Mütter geben ihren Babys wieder die Brust. Denn man beginnt erneut einzusehen, daß Muttermilch die natürlichste und beste Babynahrung ist. Kinderärzte, Ernährungswissenschaftler und Psychologen bestätigen die Vorteile**

Schon immer wurden Babys mit Muttermilch versorgt — auch wenn diese Milch nicht immer von der eigenen Mutter kam. Schließlich gab's ja Ammen, die der Mutter das Stillen ihres Säuglings abnahmen. Dies geschah zunächst aus medizinischen Gründen – weil die Mutter nicht über ausreichend Milch verfügte. Später kamen verstärkt soziale Aspekte hinzu: Man konnte es sich leisten, warum also sollte man selbst stillen?!

Die Amme der modernen Zeit ist die Flasche. In den letzten Jahren konnte man freilich feststellen, daß Mütter immer häufiger auf Fertigprodukte und Fläschchen verzichten und ihr Baby an die Brust legen. Aber die Mütter sind verunsichert – durch Schlagzeilen wie „Gift in der Muttermilch". Was ist dran an diesen spektakulären Meldungen? Was gemeint ist, wird schnell deutlich: Einmal ist die Belastung der Umwelt mit Chemikalien immer mehr im Gespräch. Es wird argumentiert, Stillen sei gefährlich, weil der Schadstoffgehalt der Muttermilch oft erheblich über dem der Kuhmilch und der Fertigprodukte liege. Das ist aber nur der eine, negative Teil der Wahrheit.

Nahrungsmittel reichern sich mit Schadstoffen um so mehr an, je länger die Nahrungskette ist. Das ist wie beim Eindicken eines Sirups: Je länger er gekocht wird, um so mehr Zucker enthält er. Bei der Muttermilch ist die Kette der Nahrungsaufnahme um ein Glied länger als bei der Kuhmilch (Umweg über das Fleisch). Und wirklich liegen die Mengen der meisten Schwermetalle und anderer Umweltchemikalien in der Muttermilch höher.

Doch andererseits ergeht es den Fertigprodukten nicht sehr viel besser: Auch sie werden im Laufe ihrer Herstellung ständig „eingedickt". Und Maßnahmen zur Entfernung von Umweltchemikalien werden nicht getroffen. So kommt es zu dem Phänomen, daß Fertigprodukte und Muttermilch in der Regel höhere Konzentrationen an Umweltchemikalien aufweisen als Kuhmilch.

Doch dies ist, wie gesagt, nur ein Teil der Antwort auf die besorgte Frage „Stillen, ja oder nein?". Denn einzig und allein aus der Tatsache, daß Muttermilch mehr Umweltchemikalien enthält als „normale" Milch, wäre eine Warnung vor dem Stillen nur schwer abzuleiten. Ein zweiter, ebenfalls noch negativer Aspekt zielt auf Medikamente in der Muttermilch, die während der Stillperiode von der Mutter geschluckt werden. Auch hier konnte man mitunter wirk-

# Dr. Koch's Trink 10

***Der Original Dr. Koch's Multi-Vitaminsaft mit der Vitamingarantie des Hauses Peter Eckes. Zu 10 lebenswichtigen Vitaminen* kommt der aufregend exotische Geschmack von 10 Früchten.***

QUALITÄTSKONTROLLE · VITAMIN-GARANTIE DR. KOCH · DES HAUSES PETER ECKES

***10 lebenswichtige Vitamine* wegen der Gesundheit. 10 wohlschmeckende Früchte wegen des Geschmacks.***

*Ohne Vitamine kann der Mensch nicht leben. Sie sind unentbehrlich für Ihre Gesundheit, für Ihr Wohlbefinden. Dr. Koch's Trink 10 trägt mit 10 lebenswichtigen Vitaminen* zur Deckung Ihres täglichen Vitaminbedarfs bei.*

*Dr. Koch's Trink 10 Multi-Vitaminsaft, eine einzigartige exotische Geschmackskomposition aus dem Saft und Fruchtfleisch von 10 sonnengereiften Früchten aus den besten Anbaugebieten der Tropen und Europas. Ohne Zusatz von Zucker. 100% Fruchtgehalt.*

***Das sind die 10 Vitamine* in Dr. Koch's Trink 10.***

| | |
|---|---|
| 1. Vitamin $B_1$ | 6. Pantothenat |
| 2. Vitamin $B_2$ | 7. Niacinamid |
| 3. Vitamin $B_6$ | 8. Folsäure |
| 4. Vitamin C | 9. Biotin |
| 5. Vitamin E | 10. Provitamin A |

***Schon ein Glas deckt Ihren täglichen Bedarf an 10 lebenswichtigen Vitaminen.***

* 9 Vitamine + 1 Provitamin

# Stillen will gelernt sein

lich recht haarsträubende Geschichten lesen.
Richtig ist, daß praktisch jedes Medikament in die Muttermilch übergeht. Falsch hingegen ist es, deswegen zu behaupten, daß dadurch alle Säuglinge automatisch und immer geschädigt werden. Eine tatsächlich mögliche Schädigung hängt von zwei ganz wesentlichen Punkten ab: einmal von der Art des eingenommenen Medikaments, zum anderen von seiner Dosis, also der Menge, die täglich geschluckt wird.

## Auf Medikamente möglichst verzichten

In der letzten Zeit gab es einige Untersuchungen mit dem Ziel, herauszufinden, welche Medikamente nun gefährlich, welche eventuell bedenklich und welche völlig harmlos sind. Eine dieser Untersuchungen wurde von dem Münchner Arzt Privatdozent Dr. Adolf Windorfer vom Krankenhaus München-Schwabing durchgeführt. Seine wichtigsten Erkenntnisse sind:
Alle stillenden Mütter sollten sich an die wichtigste Regel überhaupt halten: Medikamente, auf die man während der Schwangerschaft verzichtet hat, sollten auch während der Stillzeit (möglichst) nicht eingenommen werden. Wer dieser Empfehlung folgt, der kann kaum etwas falsch machen. Es gibt einige Ausnahmen von dieser Regel. So kann beispielsweise während der Stillzeit – nach Rücksprache mit dem Arzt – ohne weiteres die Antibabypille genommen werden, die man während der Schwangerschaft (wegen der Gefahr einer Mißbildung am Kindesherzen) weglassen sollte.
Kommen wir auf die Schwierigkeiten des Stillens zu sprechen. Heute werden 97 Prozent aller Mütter in der Klinik entbunden. Viele Mediziner sind sich jedoch der großen Bedeutung des Stillens für Mutter und Kind nicht immer bewußt. Die Schwestern und ihre Helferinnen haben oft keine Zeit, den Organisationsplan der Station den individuellen Bedürfnissen der stillenden Mutter anzupassen. Sie raten mit allerlei Gründen zum baldigen Abstillen, dem Umstellen auf künstliche Kost. Deshalb fehlt es gerade in den ersten Tagen oft an der notwendigen Anleitung und Beratung.
Immerhin – Stillen will gelernt sein, wenn es auch nicht so schwierig ist, daß man davor Angst haben müßte. Mangelnde Anleitung zum Stillen in der Klinik bedeutet für die Mutter Unsicherheit und Spannung. Unsicherheit gibt es bei vielen Fragen. Zum Beispiel wie lange und wie oft das Baby gestillt werden soll. In den ersten Wochen, so meint der Münchner Professor Klaus Betke, sollten die Kinder dann gestillt werden, wenn sie Hungergefühle äußern – also auch nachts. Bereits nach wenigen Wochen spielt sich das Stillen auf einen etwa vierstündigen Rhythmus ein. Ungefähr nach einem Vierteljahr hält das Baby dann spontan eine etwa achtstündige Nachtruhe ein.
Wie lange ein Kind gestillt werden soll, ist nicht ganz einfach festzulegen. Bei manchen Babys stellen sich schon etwa ab dem 5. Monat „Gelüste" nach fester Nahrung ein. Sie wollen dann etwas von dem probieren, was die Erwachsenen zu den Mahlzeiten essen. Diesem Wunsch sollte ruhig nachgegeben werden. In der Regel wird ein Baby etwa zwischen dem 9. und 12. Monat keinen Wunsch mehr verspüren, an der Brust zu trinken. Es stellt sich praktisch von selbst auf feste Nahrung um. Es ist aber keineswegs anomal oder gar krankhaft, wenn auch nach dem 1. Geburtstag noch gestillt wird.

## Nicht zu früh abstillen

Die Umstellung von der Muttermilch auf andere Kost wird häufig von ängstlichen Müttern beschleunigt, weil fast alle Brustkinder einen sehr weichen Stuhlgang haben. Daß hier eine Magen- oder Darmreizung vorliegt, ist ein Irrtum, dem auch manche Ärzte noch zum Opfer fallen. Weicher Stuhlgang ist keineswegs mit einem Durchfall gleichzusetzen und bedeutet auch nicht, daß „abgestillt" werden muß.
Schließlich sollte als ganz großer Vorzug der Muttermilch deren Zusammensetzung genannt werden. Sie enthält bei gesunden Müttern praktisch alles, was ein Baby braucht. Die Sorge, es fehle bei ausschließlicher Ernährung durch Stillen an Vitaminen, ist unbegründet. Auch die anderen Nährstoffe wie Enzyme und Kohlehydrate sind in ausgewogener Zusammensetzung enthalten. Mehr noch: Muttermilch enthält eine Auswahl an Immunglobulinen – das sind Eiweißstoffe, die das Abwehrsystem des Körpers stärken. Damit verringert sich die Gefahr einer Infektionskrankheit beim gestillten Kind ganz erheblich. Und man weiß inzwischen, daß die Milch von Müttern frühgeborener Kinder sogar die für diese Kinder speziell richtige Zusammensetzung besitzt.
Gibt es nun Fälle, in denen vom Stillen abgeraten werden sollte? Das ist eigentlich sehr selten notwendig, etwa dann, wenn die Mutter auf ein Medikament angewiesen ist, das dem Baby schaden könnte. Abgeraten wird häufig starken Raucherinnen, die auf die Zigarette während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht verzichten können, sowie Alkoholikerinnen und Rauschgiftsüchtigen.
Der Münchner Privatdozent Dr. Adolf Windorfer faßte die Pluspunkte der Muttermilch auf einem ärztlichen Fortbildungskongreß so zusammen: „Die Summe von drei großen Vorteilen, die für das Kind günstige Stoffzusammensetzung, die Übernahme von Immunglobulinen und der nicht zu unterschätzende psychologische Aspekt für Mutter und Kind sollten uns immer wieder dazu veranlassen, das Stillen zu propagieren."

*Das Buch zum Thema*
*Ein erstes umfassendes Ratgeberbuch in deutscher Sprache, das zum Stillen erschöpfende Auskunft gibt, ist „Die Kunst des Stillens" von Sylvia Brunn und Eberhard Schmidt, erschienen im Lector-Verlag (Preis: 24,80 DM).* ★

# Quark.

## »...wir treffen uns gern, und Quark-Torte mögen alle.«

Die Milchfrischen
Sauermilch · Joghurt · Quark

Eiweißreich, außerordentlich vielseitig – das ist Quark. Zum Kochen, Backen, Verfeinern, pur oder mit Früchten: Quark – in verschiedenen Qualitätsstufen erhältlich – ist immer eine köstlich-bekömmliche Energiequelle.

**Jetzt Fitness auftischen mit den Milchfrischen.**

816706

BESTELL-COUPON

Eine Broschüre mit 30 besonders leckeren Quark-Rezepten liegt für Sie bereit

Name

Straße

PLZ/Ort

Bitte DM 1,– in Briefmarken für Rückporto senden an „Quark Broschüre", Postfach 99 90, 4830 Gütersloh 1

UP MI TS 25

# Ablenkung hilft bei Reisekrankheiten

*Ich habe eine Tochter von fünf und einen Sohn von sieben Jahren. Wenn wir im Auto unterwegs sind, werden beide Kinder gleich ganz krank. Beide sind dann blaß, und wir müssen immer wieder anhalten, weil sie erbrechen. Ich will ihnen aber keine Tabletten geben, die sind doch für Kinder sicher schädlich?"*

Wenn beide Kinder reisekrank werden, dürfte es sich wohl um eine Art seelischer Ansteckung handeln. Das eine Kind sieht, wie es dem anderen geht, und schon hat es die gleichen Beschwerden. Wahrscheinlich können Sie diese unangenehme „Reisebegleitung" aber dadurch verhindern, daß Sie die Kinder so hoch setzen, daß sie durch die Windschutzscheibe hindurch die Welt nach vorne hinaus betrachten können. Der Blick durch das Seitenfenster, wo alles unerkennbar vorbeirast, oder auf einen Punkt im Auto, der ständig vibriert, löst bei Kindern häufig Übelkeit aus. Natürlich kann man den Kindern – vielleicht als Übergangslösung, wenn der Reflex Autofahren = Erbrechen schon sehr eingeschliffen ist – auch eine Reisetablette in Kinderdosierung geben. Manchmal nützt ein Entspannungsmittel besser als eine Reisetablette, besprechen Sie das bitte mit dem Kinderarzt. Jedenfalls müssen Sie aber keinerlei Schädigung befürchten, wenn Sie den Kindern im Einvernehmen mit dem Arzt eine leichte Tablette geben.

## Mit Haarausfall zum Hautarzt

*„Mir fallen seit einigen Monaten die Haare geradezu büschelweise aus. Shampoos, öfter waschen, seltener waschen, auch eine Eikur, die mir mein Friseur geraten hat, brachten keine merkbare Besserung. Gibt es für diesen Haarausfall medizinische Gründe?"*

Letztlich ist es immer eine körperliche Störung, wenn man mehr Haare als normal verliert. Wenn sie gleich büschelweise ausfallen, scheint es mir dringend erforderlich, einen Hautarzt oder eine Hautklinik aufzusuchen und alle Versuche der Selbstbehandlung einzustellen. Es kann sich um eine Hautkrankheit im Haarbereich handeln, es kann aber auch eine Ernährungsstörung oder eine Störung im Hormonhaushalt die Ursache sein. Suchen Sie also bitte einen Hautarzt auf, der dann noch die Entscheidung treffen muß, ob man Sie nicht auch internistisch untersuchen muß.

*Dr. med.*
*Wolfgang Neuthaler*

---

In dieser Rubrik beantwortet Dr. med. Wolfgang Neuthaler, selbst niedergelassener Arzt, Fragen unserer Leserinnen. Ratsuchende werden namentlich nicht genannt. Anonyme Anfragen können jedoch nicht berücksichtigt werden.

★ Zeichnung: Rudolf Wernitz

# *FÜR SIE*-GESUNDHEITSFIBEL



## ALLGEMEINE KRANKHEITEN

### Schlaflosigkeit

Das Schlafbedürfnis ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Allgemein gilt: Der Säugling schläft mehr als 14 Stunden, größere Kinder etwa 12 Stunden, Teenager 8 bis 10 Stunden je Tag, Erwachsene 7 bis 8 Stunden. Im Alter kann das Schlafbedürfnis auf 4 bis 6 Stunden zurückgehen.

Schlaf, das ist „ein wiederkehrender Zustand, bei dem der Körper sich entspannt und das Gehirn nicht mehr bewußt funktioniert".

Durch Gehirnstrommessungen haben die Forscher herausgefunden: Man schläft in zwei unterschiedlichen Stadien. In dem einen Stadium, gekennzeichnet durch langsame Augenbewegungen, sind Herzschlag und Atmung auf ein Minimum reduziert und die Muskeln leicht entspannt. Typisch ist: Wenn man Sie jetzt weckt, werden Sie behaupten, Sie hätten dagelegen und nachgedacht. – Im zweiten Schlafstadium, nach den schnellen Augenbewegungen REM-(Rapid Eye Movement-)Phase genannt, wenn der Puls schneller geht und die Muskeln völlig entspannt sind, träumen Sie.

Ihr Schlaf beginnt mit der ersten Form des Schlafes, der erst nach etwa eineinhalb Stunden in den „Traumschlaf" übergeht. Im Laufe der Nacht wechselt das noch etwa 5mal. Und je älter man wird, desto kürzer wird dieser erholsame „Traumschlaf".

### Schlaflosigkeit und Schlafhilfen

Vielleicht können Sie nicht einschlafen, weil es Ihnen nicht gelingt, richtig abzuschalten. Da hilft nur, sich zu

zwingen, die Probleme einmal zu vergessen. Verschaffen Sie sich Ablenkung, z. B. durch einen kurzen Spaziergang unmittelbar vor dem Schlafengehen! Ein interessantes Buch oder zu langes Fernsehen, was bei manchen Menschen angeblich einschläfernd wirkt, kann Sie ebenfalls am Einschlafen hindern.

Aber auch größere körperliche Anstrengungen können das Schlafbedürfnis, so paradox es klingt, um Stunden hinausschieben. Hier hilft oft ein kurzes, nicht zu heißes Bad, eventuell mit Kräuterzusatz.

Seltener sind körperliche oder „nervöse" Störungen, unbewußter Alkoholismus, Stoffwechselstörungen die Ursache von Schlaflosigkeit. In jedem Fall sollten Sie, wenn die Schlaflosigkeit anhält, mit Ihrem Arzt darüber sprechen – und dabei die persönlichen Probleme, die Sie bedrücken, ebenfalls erwähnen.

Für manche ist ein „Schlummertrunk" ein probates Mittel zum Einschlafen – doch Vorsicht! Nicht selten entsteht hier bereits eine heimliche Abhängigkeit vom Alkohol. In vielen Fällen kann ein leichtes Arzneimittel zum Einschlafen hilfreich sein. Nehmen Sie ein Beruhigungsmittel, das nur kurz wirkt und den Vorteil hat, den „Schlaftraum" nicht zu unterdrücken und keinen „dicken Kopf" zu verursachen.

© FÜR SIE / Lasse Hessel, Kopenhagen

**Verfeinertes Essen kommt immer mehr in Mode. Verstopfung auch.**

Daran ist, so komisch es auch klingen mag, unsere moderne Ernährung nicht ganz schuldlos.

Denn damals war die Nahrung ballaststoffreicher, sprich grobkörniger, und damit der Verdauung dienlicher. Denken Sie dabei nur an das selbstgebackene grobschrötige Vollkorn- oder Schwarzbrot. Das ja zum täglichen Brot gehörte.

In unserer Zeit sind viele unserer Speisen einfach zu sehr verfeinert.

So fehlen die Ballaststoffe oder Quellstoffe, die die Darmtätigkeit anregen. Damit kommt es oft zur **Darmträgheit** und zur Verstopfung.

Liquidepur ist dann eine geradezu willkommene, natürliche Hilfe. Denn es ist ein flüssiges und ganz natürliches Mittel. Seine Senna-Wirkstoffe passieren unverändert Magen und Dünndarm und wirken erst im Dickdarm. Dort wird die Darmtätigkeit *wieder angeregt* und der Stuhlgang reguliert.

Zusätzlich lösen Kümmel- und Anisöl Blähungen und Krämpfe. Außerdem können Sie Liquidepur individuell dosieren. Daher wirkt es ebenso zuverlässig wie schonend. Doch nach wie vor ist auch gesundes Essen eine genüßliche Art, die Darmtätigkeit wieder in Schwung zu bringen.

Und das ist sicher keine Modeerscheinung.

Liquidepur® gegen Verstopfung und Darmträgheit. Abführmittel dürfen nicht bei Darmverschluß eingenommen werden. Bei hartnäckiger, chronischer Verstopfung fragen Sie bitte Ihren Arzt um Rat.

NATTERMANN

Nattermann Allee 1, 5000 Köln 30

Nur in Ihrer Apotheke.

LIQUIDEPUR. Natürlich und flüssig. Gegen Verstopfung.

## 4. Information der deutschen Autoversicherer.

# Die Autoversicherer tun mehr, als viele wissen.

Der bekannte Autotester und -journalist Fritz B. Busch interviewt die Autoversicherer im Funk.

Die Autoversicherer bemühen sich seit vielen Jahren um mehr Sicherheit im Straßenverkehr. Von ihnen stammt beispielsweise die Idee der Leitlinien und Leitplanken in Deutschland. Die Experten des HUK-Verbandes beschäftigen sich auch mit der Entschärfung von Unfallschwerpunkten, verkehrsangepaßter Straßenführung oder mit Verkehrsberuhigung in Wohngebieten.

Die innere Sicherheit der Fahrzeuge ist ein weiterer Arbeitsbereich der Autoversicherer. Durch die Auswertung von über 100.000 PKW-Unfällen mit verletzten Insassen konnten sie den Automobilherstellern wichtige Hinweise geben. Knautschzonen, Sicherheitslenksäulen, Lenkräder mit Prallplatten, nachgiebige Armaturenbretter sind nur einige Beispiele.

Hauptanliegen aller Arbeiten ist es, Zahl und Folgen der Unfälle zu vermindern. Mit der Unfallverhütung kann nicht früh genug begonnen werden. Deshalb haben sich die Autoversicherer besonders für den Kinderverkehrsclub eingesetzt. Mit Lernbeispielen und Verkehrstraining werden die Drei- bis Sechsjährigen auf den Straßenverkehr vorbereitet und ihr Gefahrenbewußtsein wird geweckt.

Wenn Sie mehr über die Arbeiten der deutschen Autoversicherer wissen möchten, schicken Sie uns bitte den Coupon.

**Damit nichts passiert, wenn was passiert. Ihre Autoversicherer.**

**Informations-Coupon**

Schicken Sie mir bitte

- ○ Ein Autounfall – was tun?
- ○ Aufkleber mit Zentralrufnummern
- ○ Unfälle sind keine Zufälle
- ○ 36 Winke für unfallfreies Fahren

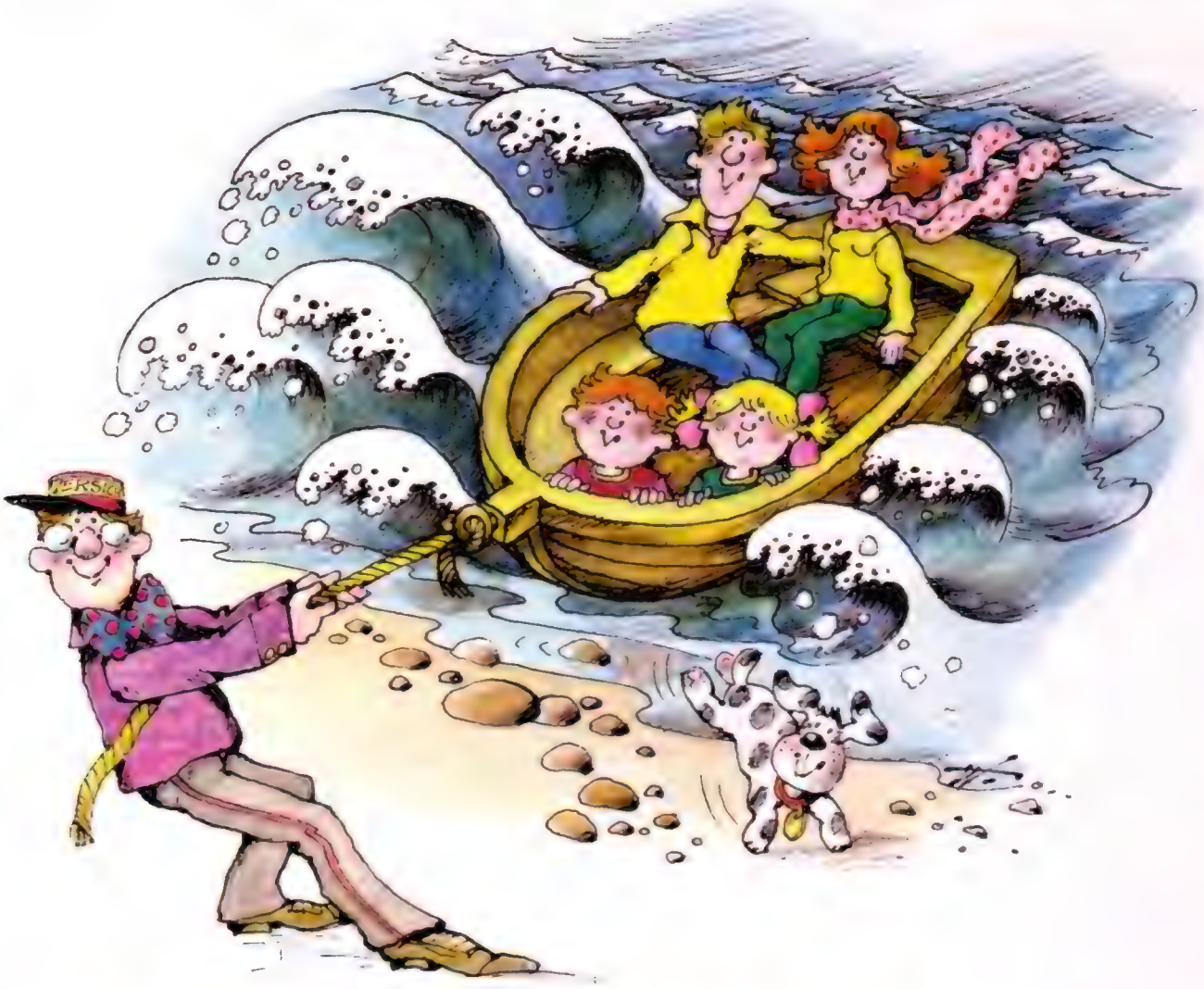
Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

FS 4

HUK-Verband
Welckerstr. 20
5300 Bonn



Versicherungen

# SICHERHEIT in allen Lebenslagen

Das soziale Netz in unserem Land, geschaffen einst von Bismarck und in den fünfziger Jahren in der Bundesrepublik Deutschland modernisiert, findet seine Erweiterung in dem privaten Versicherungsangebot. Damit Sie bei eventuellen Versicherungsabschlüssen keine Doppelzahlungen leisten müssen, zeigen wir Ihnen auf den nachfolgenden Seiten die verschiedenen Arten, Möglichkeiten und Überschneidungen auf

Zeichnungen: Rudolf Wernitz

# Genaue Prüfung zahlt sich aus

Die Versicherungen unterscheiden sich nicht nur in den Arten, sondern auch in ihren Bedingungen. Vergleiche lohnen sich also

Überlegen Sie sich vor jedem Abschluß einer Versicherung, was Sie wirklich brauchen, und ob der gewünschte Schutz nicht in einer bereits bestehenden Versicherung enthalten ist. Zum Beispiel überschneiden sich Hausrat- und Reisegepäckversicherung.

Vergleichen Sie die Angebote verschiedener Gesellschaften in Preis und Leistung. Am besten lassen Sie sich dafür Informationen, Unterlagen, Blankoverträge und die Allgemeinen Versicherungsbedingungen für diesen speziellen Bereich zuschicken.

### Vertreter

Lassen Sie einen Vertreter erst ins Haus kommen, wenn Sie einigermaßen informiert sind. Sprechen Sie möglichst nicht unter vier Augen mit ihm, und fragen Sie ihn gezielt nach den Leistungen. Vergleichen Sie diese Leistungszusagen mit Ihren Erwartungen und mit den kleingedruckten Versicherungsbedingungen.

Unterschreiben Sie den Vertrag nicht sofort.

Mündliche Zusagen gelten nicht. Sie müssen schriftlich gegeben und vom Vertreter unterschrieben werden. Wenn Sie die erste Prämie beim Vertreter direkt bezahlen, vergessen Sie die Quittung nicht.

### An der Tür

Schließen Sie nie eine Versicherung an der Haustür ab, auch wenn der unangemeldete Vertreter noch so schöne Augen hat oder mit einem tragischen Schicksal geschlagen scheint. Wenn Sie interessiert sind, bitten Sie ihn um Unterlagen und um einen Besuch zu einem vereinbarten Termin. Ist er ein ordentlicher Vertreter seines Gewerbes, wird er sofort auf Ihren Vorschlag eingehen. Ansonsten verschwindet er auf Nimmerwiedersehen.

### Ausspannen

Manch ein Vertreter wird Sie zu überzeugen versuchen, daß nicht nur die neue Versicherung bei ihm am besten aufgehoben ist, sondern auch alle Ihre anderen Policen. Lassen Sie sich nicht darauf ein. Einmal ist es noch gar nicht raus, ob Sie dabei wirklich besser fahren, zum anderen müßten Sie auch erst die Kündigungsmöglichkeit Ihrer laufenden Verträge überprüfen. Glauben Sie dem Vertreter nicht, daß die Gesellschaften solche „Übertritte" untereinander regeln werden. Meist sind Sie dann der Dumme und müssen doppelt zahlen.

Übrigens: Ein ordentlicher Versicherungsvertreter wird Sie fachlich beraten, wie es seine Aufgabe ist, und nicht auf Gedeih und Verderb etwas verkaufen wollen.

### Zeitangaben

„Schwarze Schafe" unter den Vertretern versuchen gelegentlich, die Kunden mit falschen Zeitangaben übers Ohr zu hauen. Denn entscheidend für den Beginn eines Vertrages ist das Datum der Police und das der ersten Prämienzahlung. Lassen Sie sich nicht überreden, beides auf ein früheres Datum auszustellen. Denn damit verlieren Sie die Möglichkeit, innerhalb der gesetzlichen Frist von 14 Tagen zu kündigen. Außerdem kann die Versicherung deswegen die Zahlung verweigern.

### Versicherungsschutz

Vergewissern Sie sich vor der Unterschrift genau, wann die Police in Kraft tritt, an welchem Tag also der Versicherungsschutz beginnt: wenn Sie unterschrieben haben, wenn die erste Prämie bezahlt wurde oder wenn danach noch eine Wartefrist von beispielsweise drei Monaten vergangen ist.

### Kleingedrucktes

Auf der Rückseite jeder Versicherungspolice oder in den Allgemeinen Versicherungsbedingungen steht das sogenannte Kleingedruckte, die Geschäftsbedingungen, die jedem Versicherungsvertrag zugrunde liegen. Lesen Sie diese bei Ihren Vergleichen genau durch. Achten Sie vor allen Dingen auf folgende Dinge:

Welche Person oder Personen sind versichert?

Ausschlüsse! Wann kann die Versicherung die Zahlung ablehnen?

Kündigungsmöglichkeiten und -termine.

Was muß man beachten und unternehmen, damit die Versicherung im Schadenfall zahlt?

### Zu guter Letzt

Sind Sie mit Ihrer Versicherung nicht zufrieden und haben Sie Beschwerden, die Sie nicht zu Ihrer Zufriedenheit mit der Gesellschaft lösen können, wenden Sie sich an das

*Bundesaufsichtsamt für das Versicherungswesen, Ludwigkirchplatz 3–4, 1000 Berlin 15. Telefon: 030/889 31.*

Wo guter Geschmack zu Hause ist.

Angenehm leicht!

Der Bundesgesundheitsminister: Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit. Der Rauch einer Cigarette dieser Marke enthält 0.5 mg Nikotin und 10 mg Kondensat (Teer). (Durchschnittswerte nach DIN).

# Die Lebensversicherung stützt Sie im Alter

Die Bundesbürger zahlen jede fünfte gesparte Mark in eine Lebensversicherung ein und sorgen so unter anderem für ihr Alter

Um sich im Alter auch mal was extra leisten zu können, schließen viele Menschen zusätzlich zu ihrer gesetzlichen Rentenversicherung eine private Lebensversicherung ab. Je nach Art der Versicherung gibt's dann Kapital oder Rente. Stirbt der Versicherte vorher, soll seine Familie vor finanziellen Nöten geschützt sein.
Lebensversicherungen sind aber auch eine klassische risikolose Geldanlage. Bis zu bestimmten Höchstgrenzen sind die Prämien steuerfrei. Zahlungen in Verbindung mit dem 624-Mark-Gesetz sind möglich.
Die Nachteile der Lebensversicherung als Geldanlage: Der Versicherte weiß bis zum Ablauf des Vertrages nicht, wie hoch sein Gewinn sein wird. Außerdem gibt es sehr viele Möglichkeiten, sein Geld gewinnbringender und nicht für so lange Zeit festzulegen. Welche Formen und Möglichkeiten bieten die Lebensversicherungen heute?

### Gemischte Versicherung: Todes- und Erlebensfall

Die Versicherungsleistung wird beim Tod des Versicherten, spätestens jedoch nach Ablauf der vereinbarten Versicherungsdauer, also im Erlebensfall des Versicherten, fällig.
Üblicherweise ist nur ein Mensch versichert. Man kann aber die Versicherung auch für zwei „verbundene Leben" abschließen. Dann sind die Beiträge wesentlich niedriger als für zwei Einzelversicherungen. Und der überlebende Partner ist finanziell abgesichert.

### Todesfall-Versicherung

Diese Versicherungsart dient in erster Linie zur Absicherung der Angehörigen. Denn die Summe wird zwar beim Todesfall sofort fällig, aber im Erlebensfall dem Versicherungsnehmer erst mit Vollendung des 85. Lebensjahres ausgezahlt. Wegen der langen Laufzeit ist diese Form relativ preiswert.

### Risiko-Lebensversicherung

Die volle Versicherungssumme wird nur im Todesfall ausgezahlt. Bei Ablauf der Versicherung erhält der Versicherte nur eine relativ geringe Summe. Die Risiko-Lebensversicherung empfiehlt sich, wenn man zum Beispiel Hypotheken absichern möchte. Wegen der niedrigen Prämie wird sie vor allem von jungen Leuten gewählt. Hat man später mehr Geld zur Verfügung, kann man sie bei den meisten Gesellschaften in eine Versicherung auf den Todes- oder Erlebensfall umwandeln lassen (Risiko-Lebensversicherung).

### Renten-versicherung

Sie dient nur der Altersvorsorge. Von Beginn an wird häufig schon die zu erwartende monatliche Rente festgesetzt, die dann zum Beispiel vom 65. Lebensjahr an gezahlt wird.

### Ausbildungs- und Aussteuerversicherung

Mit dieser Versicherung wird der wirtschaftliche Grundstock für die Berufsausbildung oder die Aussteuer eines Kindes gelegt. Die Auszahlung der Versicherungssumme erfolgt, wenn die Ausbildung beginnt oder die Hochzeit stattfindet, spätestens aber im Alter von 25 Jahren.
Stirbt der Versicherte vorher, brauchen bis zur Auszahlung an das Kind keine Prämien mehr gezahlt zu werden.

### Zusatz-versicherungen

Für Berufsunfähigkeit oder Invalidität: Die Versicherungssumme wird vorzeitig ausgezahlt, wenn der Versicherte seinen Beruf nicht mehr ausüben kann oder Invalide wird. Bei Unfalltod des Versicherten: Die Versicherungssumme verdoppelt sich. ●

### Wann zahlt die Versicherung?

*Im Todesfall oder wenn der Versicherte das Vertragsende erlebt.*

*Arten:*
*Gemischte Lebensversicherung, Todesfallversicherung, Ausbildungs- und Aussteuerversicherung, Risikoversicherung, Rentenversicherung.*
*Mögliche Ergänzung:*
*Für Berufsunfähigkeit, Invalidität und Unfalltod.*
*Jahresprämie:*
*Unterscheidet sich nach Versicherung, Abschlußalter, Geschlecht, Versicherungssumme und -art.*
*Ausschlüsse:*
*Falsche Angaben über den Gesundheitszustand beim Eintritt, schuldhaftes Nichtzahlen der Prämien.*
*Mögliche Überschneidungen:*
*Gesetzliche Rentenversicherung, betriebliche Altersversorgung und berufsständische Versicherungen.*

# Macht Miele mir das Backen und Braten jetzt noch bequemer?

Das kann man wohl sagen. Denn weil die neue Heißluft-Technik die Hitze viel schneller, gleichmäßiger und intensiver entwickelt, können Sie gleichzeitig in mehreren Ebenen backen und braten. Sie sparen Zeit. Und Strom natürlich.

Der Clou: die Miele-Bratautomatic. Gewicht einstellen, Temperatur – je nach Fleischart – einstellen, Knopf drücken. Bratverlauf und Bratzeit werden nun automatisch überwacht. Damit Ihr Braten immer automatisch gut gelingt. Schließlich die katalytische Selbstreinigung. Sie erspart Ihnen mühsames Backofen-Scheuern.

Was Miele noch alles tut, um Ihnen Backen und Braten noch bequemer zu machen, erfahren Sie bei Ihrem Miele-Fachhändler. Oder in einem der Miele-Ausstellungs- und Beratungszentren.

**Miele**

Für alle, denen gut nicht gut genug ist.

Bitte ausführliche Information „Heißluftherde" anfordern bei:
Miele & Cie.
Postfach 2520
4830 Gütersloh 1

H

# Schnell, schnell: Das kann Ihr Tausender sein!

Gehe ich, Guido Baumann, recht in der Annahme, daß Sie kein Geld verschenken wollen? Na also, dann nichts wie hin zu Wüstenrot!

Wer jetzt seinen Bausparvertrag abschließt und mit dem Bausparen beginnt, dem hilft der Staat.

Für keine andere Sparform gibt's höhere Prämien und Spargewinne. Bis zu 1000 Mark. Und das noch für das ganze Jahr 1980. Ihr Wüstenrot-Berater weiß Bescheid.

Als Wüstenrot-Bausparer haben Sie noch mehr Vorteile: Sie können an unserem Bausparerwettbewerb teilnehmen und überraschende Preise gewinnen.

Also, auf keinen Fall vergessen:

**31. Dezember ist Wüstenrot-Tag.**

Der Tag, der eine ganze Jahresprämie wert ist.

Y&R

**Spezialitäten, die Drei Kronen verdienen.**

# Jetzt neu: China Gericht süß-sauer.

Die süß-saure Note dieses fernöstlichen Gerichtes ist typisch für die Küche der nordchinesischen Provinz. Drei Kronen hat diese Spezialität landestypisch nach Originalrezept zubereitet.

Schweinefleisch, Glasnudeln, eine pikante Obst-Gemüsekomposition, fein abgestimmt mit edlen Gewürzen, geben diesem Gericht seinen unverkennbar exotischen Geschmack.

DREI KRONEN

**Feine Küche – tellerfrisch versiegelt.**
**Aus dem Hause Maggi.**

# Die private Krankenversicherung: Versorgung nach Wahl

90 von hundert Bundesbürgern sind Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse. Wer aber nicht per Gesetz versichert ist, kann sich freiwillig versichern

Die meisten Bundesbürger sind Mitglieder einer gesetzlichen Krankenkasse. Die Ausnahmen: Arbeitnehmer, die ihren gesetzlichen Krankenschutz aufgegeben haben, als ihr Einkommen die gesetzliche Versicherungspflichtgrenze überschritten hat, sowie ein Teil der Selbständigen.
Daher bieten die privaten Krankenversicherungen vielfältige Zusatzversicherungen, die die Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen ergänzen, und Vollversicherungen mit oder ohne Selbstbeteiligung.
Es empfiehlt sich, ganz genaue Preis- und Leistungsvergleiche anzustellen, zumal es bei privaten Versicherungen keine Familienversicherung gibt. Jede Person wird einzeln versichert, für jeden zahlt man extra Beiträge. So kann es zum Beispiel passieren, daß eine dreiköpfige Familie eine Vollversicherung zum Preis von 342,25 DM und auch für 725,– DM abschließt – bei verschiedenen Gesellschaften, aber bei gleichen Leistungen, versteht sich. Die wichtigsten privaten Zusatzversicherungen zur gesetzlichen Krankenkasse sind:

### Krankheitskosten-Zusatzversicherung

Sie schließt ambulante und/oder stationäre Behandlung ein. Dabei ist die Zusatzversicherung für stationäre Behandlung wohl die wichtigere. Denn sie enthält die freie Krankenhauswahl und die freie Arztwahl im Krankenhaus, die die gesetzliche Versicherung nicht bietet.

### Krankentagegeld-Versicherung

Sie zahlt – je nach Vertrag – z. B. vom 3., 10. oder 43. Tag der Krankheit an ein vereinbartes Tagegeld. Bei jeder Art von Krankheit, bei stationärer und ambulanter Behandlung. Voraussetzung ist die Arbeitsunfähigkeit, die durch den behandelnden Arzt bescheinigt werden muß. Sie lohnt sich vor allem bei längerer Krankheit, wenn das übrige Einkommen sinkt oder vielleicht sogar ganz ausfällt. Selbständige, die allein tätig sind, müssen sonst bald von den hoffentlich vorhandenen Rücklagen leben. Angestellte bekommen nach meist sechs Wochen Gehaltsfortzahlung sonst nur noch das geringere Krankengeld von der gesetzlichen Versicherung. Nach 18 Monaten wird auch das nicht weitergezahlt.

### Krankenhaus-tagegeld-Versicherung

Sie zahlt ein Tagegeld für jeden Tag im Krankenhaus. Bestimmt ist sie vor allem für die Kosten, die durch den Krankenhausaufenthalt zusätzlich entstehen, aber sie dient auch zur Absicherung des Lebensstandards.
Krankenhaustagegeld kann zusätzlich nützen, zum Beispiel für bestimmte, vom Arzt verordnete, sehr teure Medikamente und/oder Heilbehandlungen. Aber es dient auch zur Absicherung des Lebensstandards, wie die normale Krankentagegeld-Versicherung.

### Krankheitskosten-Vollversicherung

Diese Versicherungsart ist das genaue Parallelstück zu der gesetzlichen Krankenversicherung. Sie deckt den gesamten Bereich von der ambulanten bis zur stationären Behandlung ab. Mit dem einen Unterschied: Sie treten beim Arzt als Privatpatient auf und genießen alle Vorteile, die diese bei einigen Ärzten noch haben. Die Rechnungen (bei den Medizinern heißt es feiner „Liquidation") begleichen Sie selber und reichen sie bei der Kasse ein. Die erstattet – je nach Vertrag – die gesamten Kosten oder nur einen Teil. Wie bei der Krankheitskosten-Zusatzversicherung haben Sie auch hier die freie Wahl des Arztes und des Krankenhauses. Und der Arzt hat die freie Medikamentenwahl. Denn das Kostendämpfungsgesetz gilt nicht für die privaten Krankenkassen. Aber nicht nur deswegen sind die privaten teurer als die gesetzliche Konkurrenz. ●

### Wann zahlt die Versicherung?

*Grundsätzlich erst nach dem Einreichen der Arzt- oder Krankenhausrechnung durch den Versicherten.*

*Arten:*
*Krankheitskosten - Zusatzversicherung für*
*a) ambulante Behandlung,*
*b) stationäre Behandlung,*
*c) beides;*
*Krankentagegeld,*
*Krankenhaustagegeld,*
*Krankheitskosten-Vollversicherung.*

*Mögliche Ergänzung:*
*Zusatzversicherungen u. a. für Zahnbehandlung, Zahnersatz, Krankheit auf Auslandsreisen und Heilpraktikerbehandlung.*

*Jahresprämie:*
*Unterschiedlich nach Versicherungsart, Abschlußalter, Geschlecht und bisherigen Krankheiten.*

*Ausschlüsse:*
*Falsche oder unvollständige Angaben über Ihre Person oder Ihre bisherigen Krankheiten. Eventuell auch der Abschluß eines weiteren Krankenversicherungsvertrages bei einer anderen Gesellschaft.*

# EIN STÜCK KÄSEGENUSS AUS FRANKREICH.

Dieser sahnig milde Butterkäse aus Frankreich reift nach bester Tradition im ganzen Stück. Das gibt ihm seinen unnachahmlich harmonischen Geschmack. Delicieux!

Sie erhalten Bonbel bei Ihrem Kaufmann an der Käsetheke. Immer frisch vom Stück.

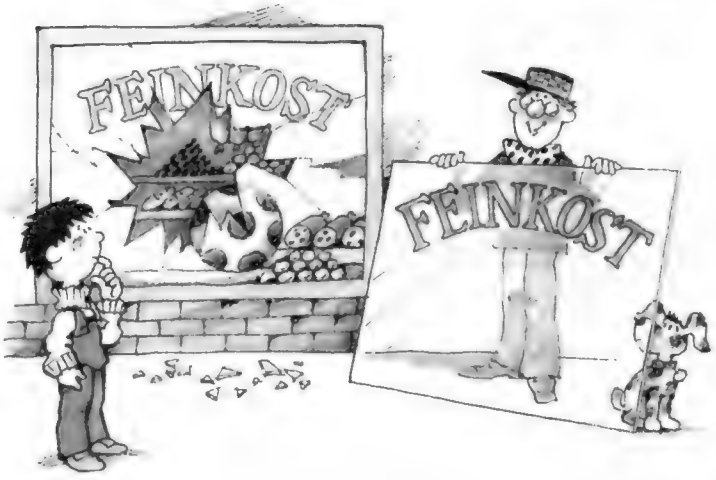
**BONBEL BUTTERKÄSE**

bel Frankreichs berühmteste Käsemarke

Heye. Needham

# Die Haftpflichtversicherung zahlt für Ihre Fehler

Wenn Sie einem anderen schuldhaft einen Schaden zufügen, müssen Sie für die Folgen bezahlen. Deshalb lohnt sich eine Haftpflicht-Versicherung




Wer einen Schaden anrichtet, muß dafür bezahlen. Nach § 823 BGB haftet man bei schuldhaft verursachten Schäden für die finanziellen Folgen in unbegrenzter Höhe. Immer dann, wenn man nach diesem berühmten Paragraphen verurteilt werden würde, zahlt die Haftpflichtversicherung. Für moralische Verpflichtungen zahlt sie nicht. Hier die wichtigsten Arten der privaten Haftpflichtversicherung.

### Privathaftpflicht-Versicherung

Sie befreit die Privatperson (den Versicherten) im Schadensfall von den finanziellen Folgen der Haftung einem anderen gegenüber.
Die Versicherung übernimmt z. B. auch die Kosten, wenn Sie mit Ihrem Fahrrad einem anderen Schaden zugefügt haben oder wenn durch Ihre Schuld ein Wasserschaden in der Wohnung unter Ihnen entstanden ist.
Sie zahlt für Sach- und Personenschäden bis zu einem im Versicherungsvertrag vereinbarten Höchstbetrag (Deckungssumme), meist bis zu 1 Million Mark.
Diese Versicherungsart schließt zum gleichen Beitrag die ganze Familie mit ein, wenn der sogenannte Haushaltsvorstand die Versicherung abschließt. Außerdem sind eventuelle Hausangestellte auch noch mitversichert. Schäden, die ihre Kinder unter 7 Jahren anrichten, fallen nur dann unter den Versicherungsschutz, wenn Sie als verantwortlicher Erwachsener etwas falsch gemacht haben, das Kind nicht genügend ermahnt oder beaufsichtigt worden ist.

### Tierhalterhaftpflicht-Versicherung

Wem ein Tier gehört, der muß auch alle von ihm verursachten Schäden bezahlen. Ein Verschulden des Halters braucht gar nicht vorzuliegen. Der berühmte Biß in die Wade des Briefträgers, selbst von einem noch so kleinen Hund, kann den Hundebesitzer teuer zu stehen kommen. Und selbst eine Beißerei unter Hunden kann Ersatzansprüche nach sich ziehen. Die Tierhalterhaftpflicht ist für Hunde und Reittiere (Ponys, Pferde) vorgesehen. Kleinere zahme Tiere sind von der Privathaftpflicht mitgeschützt.

### Haus- und Grundbesitzerhaftpflicht-Versicherung

Heruntergefallene Dachziegel, rutschende Schnee- und Eismassen vom Hausdach oder vereiste Wege und herabstürzende Äste können bei Passanten oder Kraftfahrzeugen erhebliche Schäden verursachen und eventuell bei Personenschäden langfristige Kosten nach sich ziehen.
Die Haus- und Grundbesitzerhaftpflicht-Versicherung umfaßt die Haftung für Schäden, die durch mangelhafte Unterhaltung des Hauses oder durch Verletzung der „Verkehrssicherungspflicht" (Streu- und Reinigungspflicht der Wege usw.) entstehen können.

### Bauherrenhaftpflicht-Versicherung

Der Streit um Schuld oder Nichtschuld an einem Schaden ist gerade auf dem Bausektor langwierig, schwierig und daher auch sehr teuer. Und Gefahren gibt es auf einer Baustelle nun wahrlich genug. Es reicht schon eine ungenügende Absicherung der Baustelle oder auch ungenügende Sorgfalt in der Auswahl der Handwerker. Geschieht ein Unfall, können die Folgen teuer werden. Und diese Kosten trägt dann die Bauherrenhaftpflicht - Versicherung. ●

### Wann zahlt die Versicherung?

*Bei berechtigten Schadenersatzansprüchen gegen den Versicherten, wenn Personenschäden oder Sachschäden vorliegen.*

*Arten:*
*Privathaftpflicht,*
*Tierhalterhaftpflicht,*
*Haus- und Grundbesitzerhaftpflicht,*
*Bauherrenhaftpflicht.*

*Mögliche Ergänzung:*
*Berufshaftpflicht.*

*Jahresprämie:*
*Bei 1 Million DM pauschaler Deckungssumme bei der Privathaftpflicht 50,80 DM*.*
*Tierhaltehaftpflicht bei gleicher Deckungssumme 93,60 DM* je Hund.*

*Ausschlüsse:*
*Vorsätzliches Herbeiführen eines Schadensfalles, Schäden an gemieteten, gepachteten oder geliehenen Sachen, Ansprüche von Familienmitgliedern des Versicherten, Ansprüche, die durch die Kfz-Haftpflicht gedeckt werden sowie Ansprüche aus Gewässerschäden.*

** Prämiensätze der HUK Coburg.*

Alpen Sahne
Die Feine Küche

# Alpensahne. Macht die Soße so fein wie den Braten.

Praktisch: Alpensahne in der Glasflasche können Sie auf Vorrat kaufen. Ungeöffnet ist sie bis zu 6 Monate ohne Kühlung haltbar.

Verschließbar: Sie können die Flasche immer wieder sicher verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Von Bärenmarke: Alpensahne kommt aus dem bayerischen Voralpenland, der Heimat der Bärenmarke.

Sie verfeinert Obst, Salate, Suppen, Soßen und hat 12% Fettgehalt.

**Alpensahne von Bärenmarke.**
**Denn Kochen ist eine feine Sache.**

# Die Hausrat-versicherung ersetzt Ihr Eigentum

Viele haben über Jahre hinweg viel Liebe und Geld in die Wohnungseinrichtung gesteckt. Im Schadensfall kann die Liebe und Mühe niemand ersetzen. Wohl aber die Kosten

Haben Sie schon einmal den Wert Ihres Hausstandes zusammengezählt? Die Versicherungsgesellschaften schätzen den Wert einer normalen Dreizimmerwohnungs-Einrichtung bereits auf rund 50 000,– DM Neuwert. Und weil es soviel kostet, einen über Jahre hinweg liebevoll zusammengekauften Hausrat wieder zu ersetzen, haben bereits 80 Prozent aller Haushalte in der Bundesrepublik Deutschland eine Hausratversicherung abgeschlossen. Dabei sind die Neuwert-Versicherungen sinnvoller als die Zeitwert-Versicherungen, aus denen man im Schadensfall nur den Handelswert der gebrauchten Gegenstände ersetzt bekommt.

### Was heißt eigentlich Hausrat?

Die Versicherungen verstehen unter Hausrat nicht nur Möbel, Teppiche, Wäsche, Bekleidung, sondern auch Gardinen, elektrische und optische Geräte, Bücher, Schallplatten und Musikinstrumente, Bargeld, Wertpapiere und Sammlungen. Sogar Campingausrüstungen, Boote aller Art (allerdings nur bis zu einer gewissen Größe), Arbeitsgeräte und Kleintiere gehören dazu. Dabei spielt es für die Versicherung keine Rolle, ob die Sachen Ihnen gehören oder nicht – ausgenommen ist nur das Eigentum von Untermietern. Wenn Sie als Mieter auf eigene Kosten wasserführende Installationen angeschafft haben, sind auch diese Sachen mitversichert.

### Grenzen der Versicherung

Die Hausratversicherung haftet nur in bestimmten Grenzen. Zum Beispiel bei Verlust von Bargeld, Versicherungsmarken, Barrengold, Goldmünzen und -medaillen im unverschlos-

→

„FÜR SIE"-Leserinnen sind erfahren im Umgang mit Geld.

**Iduna ist erfahren im Umgang mit „Geldanlage plus Sicherheit". Zum Vorteil für Sie.**

**Ein Thema mit Zukunft.**
Das Thema heißt „finanzielle Sicherheit und Unabhängigkeit durch Zukunftsvorsorge und Geldanlage". Es ist ein Thema für den Ehemann und Vater zugunsten seiner Familie für seine Ehefrau und für sich selbst. Einerseits.

Andererseits ist es auch ein Thema für die Frau. Für die Hausfrau und Mutter. Und für die Frau, die draußen im Beruf „ihre Frau" steht. Beiden bietet die Iduna die Möglichkeit, sich eine eigene Versorgung, eine eigene Privat-Rente fürs Alter zu schaffen.

**Sicherheit und hohe Rendite.**
Jede Iduna-Lebensversicherung ist zugleich eine gewinnbringende Geldanlage. Die Rendite kann – je nach Laufzeit und unter Berücksichtigung der Überschußanteile und Steuerersparnisse – bis zu 10% betragen. Außerdem können Sie die Vorteile des 624-Mark-Gesetzes nutzen. Versicherungssumme und Überschußanteile werden übrigens einkommensteuerfrei an Sie ausgezahlt. Nicht zuletzt: Fast alle Iduna-Lebensversicherungen sind dynamisch und dadurch zukunftssicher.

**Die Iduna – Ihr Partner.**
Die Iduna-Gruppe bietet nicht nur Versicherungen aller Art, sondern auch Bausparen und Investment. Sie hat das große Programm für Zukunftsvorsorge, Eigentumsbildung und Geldanlage.

**Wir informieren Sie.**
Individuell und umfassend. Jeder Iduna-Sicherheitbringer* erläutert Ihnen gern, was für Sie zum Vorteil ist.
Schreiben Sie an:
Iduna, Abteilung Information,
2000 Hamburg 36.
Das Stichwort „FÜR SIE" genügt.

*Versicherungen, Bausparen, Investment. Es gibt 17.000 Sicherheitbringer der Iduna „Ihren" finden Sie im örtlichen Telefonbuch unter Iduna. Sprechen Sie mit ihm. Oder schreiben Sie uns.

IDUNA

der richtige Rahmen für Ihre Sicherheit

Th80n06

*Dieses Vorspeisentablett können Sie gewinnen. Teilnahmekarten dafür gibt es im Handel oder bei Thomy, Prinzregentenstraße 155, 8000 München 80. Einsendeschluß für die Verlosung ist der 18.1.81.*

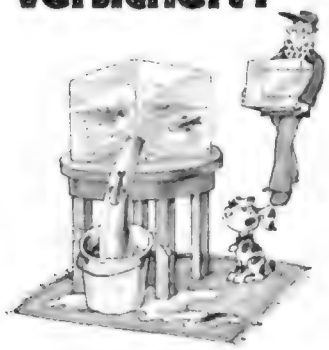
# Verfeinern Sie mit Thomy Ihre Festtagstafel.

Auf der Festtagstafel ist Thomy in seinem Element. Mit Delikatem, das Feinem erst die besondere Note verleiht. Thomy hat dafür handliche Tuben, die fürs festliche Dekorieren wie geschaffen sind. Feinkost in Tuben. Frisch, fein, praktisch – von Schweizer Küchenchefs empfohlen.

**THOMY®**

**...denn Thomy verfeinert.**

# Was ist nicht versichert?



senen Behältnis nur bis 1000,– DM und im verschlossenen 200-kg-Stahlschrank nur bis 10 000,– D-Mark. Ein gleiches gilt für Urkunden und Wertpapiere. Werden dagegen Sparbücher aus einer verschlossenen Schublade in der Wohnung entwendet, kann man nur auf eine Entschädigung bis 5000,– D-Mark hoffen. Bei Münzen- und Briefmarkensammlungen werden nur höchstens 20 000,– DM ersetzt, ebenso wie für Schmucksachen und Pelze. Nicht versichert sind dagegen ungefaßte Edelsteine und Perlen, Gebäudebestandteile und Autos.

### Wann zahlt die Versicherung?

*Wenn sie Ihre Schadensmeldung anerkannt hat.*

*Arten:*
*Zeitwertversicherung, Neuwertversicherung.*

*Mögliche Ergänzung:*
*Zusatzversicherung für Glasbruch, optische Geräte, Schmuck, echte Teppiche usw.*

*Jahresprämie:*
*Richtet sich nach Wohnungslage, Hausratwert und eventuell notwendigen Zusatzversicherungen.*

*Ausschlüsse:*
*Mutwillig herbeigeführte Schäden, Verschleißschäden usw.*

*Überschneidungen:*
*Reisegepäckversicherung.*

### Wo ist Ihr Hausrat versichert?

Grundsätzlich nur in der Wohnung, die in der Versicherungspolice genannt ist. Persönliche Gegenstände, die sich vorübergehend nicht in Ihrer Wohnung befinden, zum Beispiel Sachen, die zur Reinigung oder Reparatur gegeben werden, die sich am Arbeitsplatz befinden oder mit auf Reisen genommen werden, sind innerhalb Europas bis zu 10 Prozent der Versicherungssumme versichert. Die Höchstgrenze für diese 10 Prozent ist allerdings auf 10 000,– DM festgelegt.

### Wogegen ist Ihr Hausrat versichert?

Grundsätzlich gegen Schäden durch Feuer, Einbruchdiebstahl, Beraubung, Leitungswasser, Sturm und Glasbruch.
Nicht für die Folgen von Sengschäden durch Zigaretten usw. sowie Schäden aus Kurzschlüssen oder Überspannungen in der Stromleitung.
Aber auch für Schäden aus einfachen Diebstählen (wenn Sie z. B. Türen nicht abschließen), haftet die Versicherung nicht, nicht für Schäden durch Regen-, Grund- und Hochwasser. Scheiben über 3 m², Aquarien, Handspiegel, optische Gläser und Beleuchtungskörper müssen zusätzlich versichert werden. Sonst sind sie ebenso ausgeschlossen wie Schäden aus Kriegsereignissen, Erdbeben und Kernenergie. ●

➘


**Auf Dauer das beste.**

**CRISTOLAX®. Neu. Gegen Darmträgheit und Darmstörungen.**

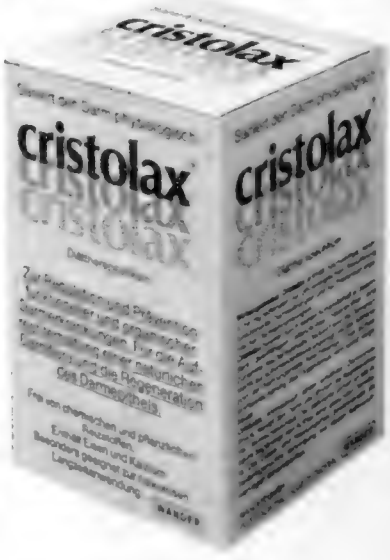
CRISTOLAX® ist ein neues Diättherapeutikum, das völlig anders wirkt als herkömmliche Abführmittel.
Bei vielen Abführmitteln, egal ob chemisch oder pflanzlich, können Nebenwirkungen auftreten, die auf Dauer schlimmer sind als Verstopfung und Darmträgheit.

CRISTOLAX® ist anders.
Es enthält keinerlei chemische oder pflanzliche Reizstoffe und ist daher frei von Nebenwirkungen.

CRISTOLAX® ist ein neues Diättherapeutikum zur umfassenden Sanierung des Darmes.

CRISTOLAX® gibt dem Körper genau das, was er durch die Mahlzeiten nicht ausreichend bekommt, aber für einen geregelten Stuhlgang dringend braucht.

**CRISTOLAX® wirkt ganz natürlich und kuriert den Darm auf schonendste Weise, ohne Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihren Apotheker nach CRISTOLAX®. CRISTOLAX® gibt es nur in der Apotheke!**




WANDER

Wander GmbH, Postfach 1140, 6522 Osthofen

*Heidi Meinhardt, eine Geldberaterin der Sparkasse Mainz:*

# „Ein Stück Unabhängigkeit kann sich heute ›jedermann‹ schriftlich geben lassen."

**Über die Vorteile eines Sparkassenbuches sollten Sie mal mit Ihrem persönlichen Geldberater bei der Sparkasse sprechen.**

Es ist doch so: Man lebt nicht, um zu arbeiten, sondern man arbeitet, um zu leben. Und zum Leben gehört auch ein Stück Unabhängigkeit, Bewegungsfreiheit und Sicherheit. Dazu das Gefühl, jederzeit auf eine Rücklage zurückgreifen zu können. Wie wichtig eine Rücklage ist, merkt man immer dann, wenn man sich einen Wunsch erfüllen möchte, anderen eine Freude machen will, dringend einen Tapetenwechsel braucht.

In solchen Fällen ist das Sparkassenbuch der ideale Partner für »finanzielle Emanzipation«. Selbst kleinste Beträge und unregelmäßige Einzahlungen vermehren sich da schneller als man denkt. Man gibt sozusagen die »eiserne Reserve«, den »Notgroschen«, die »geheime Rücklage« oder die »Kasse, die keinen was angeht« einfach bei der Sparkasse vorübergehend ab. Da ist das Geld gut aufgehoben. Und jeden Tag verdient es Zinsen für Sie. Zum Sparen auf dem Sparkassenbuch braucht man an sich kein Girokonto – aber damit geht es noch bequemer. Automatisch, vor allem aber regelmäßig, fließt das Geld per Spardauerauftrag und Plus-Sparen auf Ihr Sparkonto.

Wie wär's also mit einem solchen Stück Unabhängigkeit für Sie? Sie können sicher sein, mit einem Sparkassenbuch sind Sie in bester Gesellschaft.

Sie wissen ja:
**Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

# Der Geldberater: der persönliche Service Ihrer Sparkasse.

Auch in Österreich und der Schweiz erhältlich. ET 6/80

# hohes C

Jede Flasche hohes C enthält das Vitamin C von 2 Kilogramm Orangen. Schon ein kleines Glas (0,1 l) deckt den Vitamin C-Bedarf des Körpers – genug zum Auffrischen und Fitbleiben.

QUALITÄTSKONTROLLE VITAMIN C GARANTIE DR. KOCH DES HAUSES PETER ECKES

EGGERT

**Täglich hohes C trinken. So wichtig wie das tägliche Brot.**

# Die Versicherung, die den Autofahrer schützt

Die Kfz-Haftpflichtversicherung ist für jeden Autofahrer Pflicht. Darüber hinaus gibt es aber noch zusätzliche Angebote, die sich durchaus lohnen können

Die Kraftfahrzeug-Haftpflichtversicherung ist eine vom Gesetzgeber vorgeschriebene Pflichtversicherung für jeden Autohalter. Wer einen Wagen neu anmeldet, muß ihn vorher ordnungsgemäß versichert haben. Als Beweis legt man die Dekkungskarte von der Versicherung bei der Zulassungsstelle vor. Mit dieser Haftpflicht - Versicherung schreibt der Gesetzgeber auch gewisse Mindestdekkungssummen vor. So zum Beispiel 500 000,– DM für Personenschäden (bei mehreren verletzten Personen 750 000,– DM), 100 000,– DM für Sachschäden und 20 000,– DM für Vermögensschäden. Sind diese Summen aber wirklich ausreichend?

Nach den heutigen Erfahrungen bei der Schadenregulierung sind sie es nicht mehr. Die finanziellen Folgen von Unfällen können wesentlich höher sein, da der Versicherte unbeschränkt haftet (§ 823 BGB). Ein solches Risiko sollte einfach niemand eingehen. Deshalb bieten die Versicherungen heute Verträge mit weitaus höheren Dekkungssummen an als vorgeschrieben. Für den Privatfahrer dürfte eine pauschale Deckungssumme von 2 Millionen Mark wohl ausreichen.

Mit der Haftpflichtversicherung begleichen Sie die Schäden, die Sie mit Ihrem Auto anderen Fahrzeugen und/oder Verkehrsteilnehmern zufügen. Für die aus einem Unfall am eigenen Fahrzeug folgenden Reparaturen müssen Sie selbst aufkommen. Aber auch dagegen können Sie sich versichern: mit der Teil- oder mit der Vollkaskoversicherung („Kasko" heißt Transportmittel).

### Teilkasko-Versicherung

Sie deckt alle Schäden am eigenen versicherten Fahrzeug, die durch Feuer oder Explosionen entstanden sind, sowie Schäden aus Diebstahl oder Entwendung. Außerdem schließt sie Schäden ein, die durch die unmittelbare Einwirkung von Sturm, Hagel, Blitzschlag oder Überschwemmung entstanden sind. Dazu kommen die Schäden, die entstehen „durch einen Zusammenstoß des in Bewegung befindlichen Fahrzeugs mit Haarwild im Sinne von § 2 Abs. 1 des Bundesjagdgesetzes". Tiefffliegende Fasane, aus den Büschen brechende Wildschweine oder ein munter über die Straße hoppelndes, verwildertes Kaninchen gehören zum Beispiel nicht dazu. Außerdem muß das Haarwild (Hase, Reh usw.) den Schaden am Auto direkt verursacht haben. Folgeschäden, die durch ein Ausweichen entstehen, werden nicht bezahlt.

### Vollkasko-Versicherung

Der Versicherungsschutz in dieser Fahrzeugvollversicherung ist umfassend. Er deckt erst einmal alle Schäden des Teilkasko und darüber hinaus noch die eigenen Unfallschäden – keine Pannenschäden. Zerstörte Autoantennen werden genauso bezahlt wie Bruchschäden an der Autoverglasung – dazu zählen z. B. die Scheinwerfer. Bei Totalschäden bekommt man nur den Zeitwert des Wagens ersetzt. Die Hoffnung auf „neu für alt" erfüllt sich nicht.

Wem die Prämien der Vollversicherung zu hoch sind, kann auch eine Selbstbeteiligung mit abschließen.

### Insassen-Versicherung

Die Kaskoversicherungen zahlen nicht, wenn den Insassen etwas passiert. Hier hilft die Kraftfahrzeug-Unfallversicherung (Insassenversicherung) weiter. Sie wird auf eine, aber auch auf mehrere Personen und/oder Plätze abgeschlossen. Eine solche Unfallversicherung bezieht sich auf alle Unfälle, die im ursächlichen Zusammenhang mit dem Lenken, Benutzen, aber auch Reparieren am Fahrzeug entstehen können. ●

### Wann zahlt die Versicherung?

*Bei berechtigten Schadenersatzansprüchen gegen den versicherten Autohalter.*

*Arten:*
*Kraftfahrzeug-Haftpflicht-Versicherung.*
*Mögliche Ergänzungen: Teilkasko- und Vollkasko-Versicherung, eventuell mit Selbstbeteiligung.*
*Insassen-Versicherung.*

*Jahresprämie:*
*Verschieden nach Regionalklassen, Motorstärke und im Kaskobereich nach Reparaturfreundlichkeit des versicherten Fahrzeugs.*

*Ausschlüsse:*
*Vorsätzliches Herbeiführen eines Schadenfalles, Schäden durch Feder- oder Borstenwild, durch Vieh usw.*

*Überschneidungen:*
*Insassenversicherung mit der privaten Unfallversicherung.*

# Der Rechtsschutz hilft der ganzen Familie

Hohe Gerichtskosten und immer neue Gesetze nehmen dem Bürger den Mut, vor den Kadi zu gehen. Doch auch hier gibt's Hilfe: die Rechtsschutzversicherung

Bereits rund zehn Millionen Haushalte in der Bundesrepublik Deutschland lassen ihre Gerichts- und Anwaltkosten durch eine Rechtsschutzversicherung begleichen. Denn diese Kosten sind in den letzten Jahren so gewaltig angestiegen, daß es zur Finanzfrage geworden ist, ob ein Bürger sein Recht vor Gericht noch wahrnehmen kann oder nicht.
So kostet zum Beispiel eine Streitsache im Wert von 5000,– DM bereits fast 2000,– DM – nur in der ersten Instanz.

### Für welche Bereiche gibt es Rechtsschutz?

Der Verkehrsrechtsschutz ist die klassische Säule dieses Versicherungszweiges und auch heute noch Umsatzträger Nummer eins der Branche, dicht gefolgt von der sogenannten Familienrechtsschutzversicherung.
In der häufig genutzten Kombination schließen beide Arten neun Punkte ein:

1. Schadenersatz-Rechtsschutz
Wenn Sie an einen Dritten eine Schadenersatzforderung haben, die dieser ablehnt, zahlt Ihnen die RS-Versicherung die Ihnen durch einen eventuellen Prozeß entstehenden Kosten einschließlich der Anwalts-, Gerichts- und Sachverständigenkosten.

2. Straf-Rechtsschutz
Er haftet nur bei fahrlässiger Verletzung von Strafvorschriften oder bei Ordnungswidrigkeiten.
Sollten Sie privat oder auch beruflich als Halter, Eigentümer oder Fahrer eines Fahrzeuges mit dem Gesetz in Konflikt geraten, zahlt Ihnen der RS Anwalts-, Gerichts-, Sachverständigen- und Gutachterkosten.

3. Führerschein-Rechtsschutz im Rahmen des Verkehrsrechtsschutzes
Als Teilnehmer im Straßenverkehr ist der Führerschein eigentlich ständig gefährdet – so zumindest die Aussage einiger berufener Pessimisten. Um dieses wertvolle Papier nun zu behalten oder wiederzuerlangen, entstehen häufig Kosten: in Widerspruchverfahren vor Verwaltungsbehörden, in Verfahren vor Verwaltungsgerichten usw. Auch diese Kosten übernimmt die Versicherung.

4. Kaufvertrags-Rechtsschutz
Beim Kauf von Gebraucht- oder sogar Neuwagen können sich manche Mängel herausstellen, für die der Händler nicht einstehen will. Dieses gilt für Kauf- und Tauschgeschäfte ebenso wie für Streitigkeiten aus Reparatur, Miete, Leihe, Verwahrung, Finanzierung und sogar aus der Versicherung rechtsschutzversicherter Fahrzeuge.

5. Arbeits-Rechtsschutz
Oder – für Mitglieder des öffentlichen Dienstes – der Verwaltungs-Rechtsschutz. Arbeitsrechtliche Streitfälle mit freien und öffentlichen Arbeitgebern.

6. Sozialgerichts-Rechtsschutz
Streitfälle mit der Berufsgenossenschaft, der Rentenanstalt oder ähnlichen Institutionen fallen darunter.

7. Beratungs-Rechtsschutz
Diese Rechtsschutzart setzt ein, wenn Sie wegen familien- oder erbrechtlichen Angelegenheiten sowie in anderen zivilrechtlichen Bereichen vor einem Rechtsstreit eine juristische Beratung durch einen Anwalt oder einen Notar benötigen.

8. Vertrags-Rechtsschutz
Der Vertrags-RS setzt dann ein, wenn Sie Ansprüche aus Verträgen des täglichen Lebens geltend machen wollen. So zum Beispiel aus Käufen, Reparaturen, Dienstleistungen und Finanzierungen.

9. Grundstücks- und Miet-Rechtsschutz
Wenn Sie Ansprüche aus einer Mietsache dem Vermieter gegenüber geltend machen wollen, oder Ansprüche Dritter an Ihrem Grundstück oder Haus abwehren wollen, kommt diese Rechtsschutz-Art zum Tragen. ●

**Rechtsschutz-Versicherung**

*Hauptarten:*
*Verkehrs- und Familien-Rechtsschutz. Kombination empfehlenswert.*
*Mögliche Ergänzung:*
*Rechtsschutz für Freie Berufe usw.*
*Jahresprämie bei 100 000,– D-Mark Deckungssumme:*
*Fahrzeug-RS: 63,– DM,*
*Familien-RS: 70,– DM,*
*Kombination: 115,– DM.*
*Zusatzmöglichkeit:*
*RS für Haus und Wohnung: 25,– DM.*
*(Prämien der CORAG – HUK Coburg)*
*Ausschlüsse:*
*In den Allgemeinen Bedingungen für die Rechtsschutzversicherung nehmen diese fast eine ganze Seite ein.*
*Mögliche Überschneidungen:*
*Für Gewerkschaftsmitglieder gibt es Überschneidungen mit dem Arbeits-Rechtsschutz.*

*Versicherungsexperte Günter Kaiser von der Hamburg-Mannheimer sagt klipp und klar, worauf es ankommt:*

# „Wenn Sie einmal eine ganz andere Geschenkidee für Ihre Enkel, Neffen, Nichten oder Patenkinder suchen: Wie wär's zum Beispiel mit einer Ausbildungsversicherung?"

Man sagt Großeltern, Onkeln und Tanten oft nach, daß sie altmodisch und konservativ seien. Lassen wir uns das gefallen? Beweisen wir allen Kritikern doch kurzerhand, daß wir auch sehr progressiv sein können. Etwa bei der Wahl der Geschenke. Schenken wir unseren Enkeln, Neffen, Nichten oder Patenkindern doch etwas Wertbeständiges, das weit in die Zukunft reicht: die sichere Finanzierung einer Wohnungseinrichtung oder eines Studiums. Das geht ausgezeichnet mit einer Versicherung.

**Und wie funktioniert das Ganze?**

Wollen Sie beim Studium oder bei der Wohnungseinrichtung nachhelfen? Entsprechend kommt dafür eine „Ausbildungsversicherung" oder eine „Heirats- und Ausstattungsversicherung" in Frage. Im Grunde funktionieren beide gleich: Sie entscheiden sich für einen Betrag, den Sie jeden Monat aufbringen können. Das ist der Versicherungsbeitrag. Und Sie legen den Zeitpunkt fest, an dem die Versicherungssumme ausgezahlt werden soll. Bei der Ausbildungsversicherung wählt man zum Beispiel den Studienanfang. Bei der Heirats- und Ausstattungsversicherung ist es automatisch das Jahr, in dem Ihr Schützling 25 Jahre alt wird, wenn er nicht vorher heiratet.

Sie könnten dieses „Sparziel" natürlich auch mit dem guten alten Sparschwein erreichen. Doch da ist erfahrungsgemäß Vorsicht geboten: Denn so ein Schweinchen quiekt nicht, wenn es eines Tages vorzeitig notgeschlachtet wird. Doch das Entscheidende: Ein Sparschwein gibt keine Sicherheit wie eine Versicherung. Nur bei der Versicherung wird das Geld zu dem geplanten Zeitpunkt ausgezahlt – auch wenn der Spender sterben sollte, und die Beiträge nicht mehr bezahlt werden können.

**Ihr Geschenk ist ein „Wertpapier"**

Das, was als Versicherungssumme angespart wird, ist aber längst nicht alles, was eine Versicherungsgesellschaft später für das Studium oder die Wohnungseinrichtung auszahlt. Diese beiden „Geschenkversicherungen" nehmen nämlich als Lebensversicherungen auch am Gewinn der Gesellschaft teil. Und das ist bei gut geführten Unternehmen eine ganze Menge. Kein Wunder, wenn Sie dann eines Tages von Ihren Neffen oder Nichten wegen Ihres Weitblicks gepriesen werden, zumal Versicherungssumme und Gewinnanteile grundsätzlich steuerfrei sind, wenn die Versicherung wenigstens zwölf Jahre läuft.

**Mit achtzehn oder zwanzig kommt Ihr Privat-Stipendium gerade recht**

Daß die jungen Leute, die heute noch in den Kinderschuhen stecken, einmal das Ergebnis einer so guten Geldanlage brauchen können, kann man sich vorstellen. Überlegen Sie einmal: Schon heute müssen Eltern rund fünfzigtausend Mark für ein Arztstudium berappen. Und selbst die Ausbildung zur Kindergärtnerin kostet immerhin schon fast halb soviel. Ob Facharbeiter, Handwerker, Kaufmann, Akademiker: Während der ganzen Ausbildung braucht man Zuschuß, gilt die Devise „Bargeld ist knapp" – und dies ganz sicher auch in Zukunft. Es gibt nur eine Möglichkeit, diesen Geldbedarf zu sichern und dabei alle möglichen Risiken auszuschalten: die Ausbildungsversicherung.

**So emanzipiert ist kein Mädchen, daß es sich nicht über eine „Aussteuer" freut**

Junge Leute haben meistens tausend gute Ideen, aber nur selten das Geld, um sie zu verwirklichen. Darunter muß so mancher leiden, sei es bei der Einrichtung einer eigenen Wohnung, sei es bei Eröffnung eines eigenen Ladens. Mit der etwas antiquierten „Aussteuer", die früher von Eltern für ihre heiratsfähigen Töchter zur Verfügung gestellt wurde, kann heute kaum jemand rechnen. Aber wozu auch – es gibt schließlich die Heirats- und Ausstattungsversicherung, eine sichere Möglichkeit, die Träume junger Leute zu realisieren.

**Wer einen hohen Steuersatz hat, dem fällt das Schenken leicht**

Den großzügigen Spender wird es interessieren, daß ihm der Staat beim Spenden kräftig unter die Arme greift. Denn die Beiträge für die Ausbildungs- oder auch die Heirats- und Ausstattungsversicherung sind bei Einhaltung der Mindestlaufzeit steuerlich im Rahmen der Höchstbeträge als Vorsorgeaufwendungen vom Einkommen absetzbar. Der Zuschuß des Staates richtet sich nach dem Steuersatz des edlen Spenders. Hat er einen höheren Steuersatz als der Vater des Kindes, so ist auch das staatliche Steuergeschenk entsprechend hoch.

**Hamburg-Mannheimer**

## Info-Scheck: Geschenk-versicherungen

☐ Ich habe noch weitere Fragen allgemeiner Art zu diesem Artikel. Bitte rufen Sie mich an.

☐ Ich möchte ein detailliertes Angebot haben. Bitte besuchen Sie mich.

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Ruf _____

Gelesen in FÜR SIE vom 20. 11. 80

Bitte einsenden an:

wilkens

HOMANN Schlemmersalate
in 9 delikaten Kompositionen,
z.B. Geflügelsalat, Eiersalat
und Waldorfsalat.
Auserlesene Zutaten garantieren
die hohe Qualität.
Appetitlich und servierfertig im
frischeversiegelten Cocktailbecher.

# Feinköstlich von Homann

HOMANN

# Die Reiseversicherung beruhigt Sie unterwegs

Verlorenes Gepäck, Unfall, Krankheit oder Diebstahl sind die Alpträume aller Reisenden. Davor bewahren kann niemand. Aber die Folgen mindern kann die Versicherung

Niemand ist im Urlaub vor unliebsamen Überraschungen sicher, die leicht ins Geld gehen können. Gegen viele solcher Reiserisiken gibt es Versicherungen. Aber keine zu voreilig abschließen! Denn häufig hat man ja schon einen ausreichenden Versicherungsschutz gegen Diebstahl, Krankheit, Unfall usw. aus den sowieso laufenden Versicherungen. Prüfen Sie deshalb genau, welchen zusätzlichen Versicherungsschutz Sie für eine Reise brauchen.

### Reisegepäck-Versicherung

Problemlos läßt sich die persönliche Habe an jedem Flugschalter, bei der Bahn und auch im Reisebüro versichern. Man sollte nur darauf achten, daß keine Doppelversicherungen abgeschlossen werden, was mit den sogenannten „Rund-um-Sorglos-Paketen" leicht passieren könnte.
Sie enthalten auch Unfall-, Haftpflicht- und Krankenschutz. Wenn Sie dafür schon Versicherungen haben, bestehen Sie auf dem Abschluß einer speziellen Reisegepäckversicherung.
Denken Sie aber auch daran, daß Ihre bestehende Hausratversicherung die Bagage auf Reisen in Europa sowieso mit bis zu zehn Prozent der Versicherungssumme schützt und fürs Autogepäck auf Reisen in Deutschland immerhin noch bis zu 500,– DM erstattet – ohne Einschränkungen, die die Reisegepäckversicherung macht. Wenn Sie bei Abschluß einer Reisegepäckversicherung zusätzliche Risiken nennen, ersparen Sie sich im Schadensfall, für geringe Mehrkosten, sehr viel Ärger. Solche Risiken sind zum Beispiel Camping-Urlaub, besondere Wertgegenstände, Fotoapparate, Schmuck, Pelze, Taucher-gerät, Segelboot, Ski- und Jagdausrüstungen. All das können Sie durch Zusatzpolicen absichern lassen.

### Auto-versicherung

Wer mit seinem Auto eine Auslandsreise antritt, kann seinen Wagen nur für diese Zeit Vollkasko versichern lassen (siehe Seite 183). Eine Schadensregulierung im Ausland ist dann nicht so problematisch.

### Unfall-versicherung

Wer privat unfallversichert ist, genießt weltweiten Risikoschutz. Wer aber gar nicht oder nur während der Arbeits- oder Schulzeit gesetzlich unfallversichert ist, kann eine Reiseunfallversicherung brauchen. Sie zahlt auch für lebenslange Unfallfolgen.

### Sport-versicherung

Wer im Urlaub einen etwas gefährlichen Sport treiben möchte, tut gut daran, sich entsprechend zu versichern. Denn für einige Sportarten tritt die bestehende Kranken- und Unfallversicherung nicht ein. Das sind zum Beispiel Jagen, Reiten, Segeln, Fliegen.

### Auto-schutzbriefe

Ein Autoschutzbrief schützt die Urlaubskasse auf Autoreisen im In- und Ausland, z. B. bei Unfällen, Erkrankungen und Pannen. Solche Autoschutzbriefe sind nicht teuer, man bekommt sie bei Automobilclubs und vielen Versicherungen.

### Reiserücktrittskosten-Versicherung

Wer eine fest gebuchte Reise nicht antritt, sie vorzeitig oder auch verspätet beendet, muß meist mit erheblichen Kosten rechnen. Daher lohnt es sich, für eine geringe Prämie eine Reiserücktrittskosten - Versicherung abzuschließen. Einzelreisende sollten sich extra darum kümmern; Pauschalreisende buchen eine solche Versicherung meist automatisch bei ihrem Reiseveranstalter mit. ●

### Wann zahlt die Versicherung?

*Nach Anerkennung des Schadens, wenn die Rechnung vorliegt. Oder wie beim Autoschutzbrief direkt gegen Rechnung.*

*Arten:*
*Reisegepäck-, Reiseunfall-, Reisekranken-, Reisehaftpflicht-, Reiserücktrittskosten-Versicherung, Autoschutzbrief.*

*Mögliche Ergänzung:*
*Sportversicherung, Fotoapparate und Wertsachen, Kaskoversicherung.*

*Jahresprämie:*
*Mehrwöchige Policen kosten meist nur zweistellige Summen, Jahrespolicen entsprechend mehr, sind aber insgesamt häufig günstiger.*

*Ausschlüsse:*
*Mutwillig herbeigeführte Schäden, grob fahrlässiges Verhalten usw.*

*Überschneidungen:*
*Mit fast allen Privatversicherungen.*

# Der neue Toyota Starlet. Er hat Charme und einen zuverlässigen Charakter.

Der neue Toyota Starlet ist ein Auto mit anziehenden Eigenschaften. Denn er sieht gut aus, ist zuverlässig und liegt Ihnen nicht auf der Tasche. Außerdem ist er so übersichtlich und problemlos, daß man sich von der ersten Minute an mit ihm vertraut fühlt.

Seine hübsche Karosserie ist außen so kompakt, daß man leicht eine Parklücke findet. Innen ist sie jedoch so großzügig, daß vier Personen genügend Platz haben. Und wenn Sie einen größeren Einkauf machen, ist das auch kein Problem. Denn der Laderaum hinter der Heckklappe läßt sich individuell je nach Bedarf erweitern, weil Sie die Rücksitze einzeln umklappen können.

Auch seine Ausstattung wird Ihnen gefallen. Weil Sie vom Teppichboden bis zur Zeituhr und von der Verbundglas-Frontscheibe bis zur heizbaren Heckscheibe alles serienmäßig ohne Mehrpreis bekommen.

Die Zuverlässigkeit hat er von seinem Vorgänger geerbt. Und der war in der Pannenstatistik des ADAC das zuverlässigste Auto.

Testen Sie selbst, wie schnell Sie sich mit dem neuen Toyota Starlet anfreunden. Er steht startklar für Sie bei rund 950 Toyota-Händlern.

**Toyota Starlet**
1,0 Liter, 33 kW/45 PS, 142 km/h, 5,7 l Normal bei konstant 90 km/h, 8,0 l bei konstant 120 km/h, 7,9 l im Stadtverkehr (DIN 70030) auf 100 km. Starlet S, 1,2 Liter, 39 kW/54 PS, 148 km/h. 5-Gang-Getriebe.
Toyota Deutschland, 5000 Köln 40

TOYOTA Vertrauen Sie Ihrem Verstand

# Frauen sind gute Finanzminister

## Zum erstenmal wurde untersucht, was die Frauen in Deutschland von Geldanlagen wissen und halten. Die Ergebnisse sollten den Männern zu denken geben

Jeder kennt die Typen aus Klatschgeschichten und hitzigen Diskussionen: den despotischen Ehemann, der seiner Frau das Haushaltsgeld zuteilt und über den Rest seines Einkommens allein verfügt. Und die Frau, die sich das auch noch widerstandslos gefallen läßt.

Aber während wir noch über sie diskutieren, sind sie eigentlich schon aus unserer Gesellschaft verschwunden. Das jedenfalls kann man aus den Ergebnissen einer Untersuchung der Adig-Investment schließen. FÜR SIE durfte sich bereits vorab informieren und kann schon jetzt darüber berichten.

Es geht dabei um die Einstellung von Frauen zu Geldanlagen. Das überraschendste Ergebnis: Verheiratete Frauen sind besser informiert als unverheiratete. Die ehemals herrischen Ehemänner scheinen sich nicht nur gründlich mit ihren Frauen zu beraten, sondern ihnen auch weitgehend die Entscheidungen in Gelddingen zu überlassen. Verheiratete Frauen wollen sich nämlich auch immer noch mehr informieren, sprechen häufiger mit dem Bank- und dem Steuerberater und legen besonderen Wert auf die eigene Entscheidung.

Und noch ein Vorurteil gehört nach den Ergebnissen dieser Untersuchung endgültig auf den Müll. Die Meinung nämlich, Frauen seien generell an Geldfragen weniger interessiert als Männer. Die kühle Welt der Banken liege ihnen nicht.

Genau das Gegenteil ist der Fall: Wenn den Frauen ein entsprechendes Familieneinkommen zur Verfügung steht, wollen sie genauso viel wissen wie die Männer, genauso viel entscheiden. Die positiven Ergebnisse der Untersuchung können wir aus eigener Erfahrung nur bestätigen: So sind zwei von drei FÜR SIE-Leserinnen an Informationen über Geld- und Kapitalanlage interessiert. Unsere Geldberatung findet ein lebhaftes Echo. Auch Banken und Sparkassen registrieren zunehmend weibliche Kunden.

### Welche Anlageformen sind bekannt?

Das Sparbuch ist der absolute Renner. Fast jede Frau hat eins. Aber Bausparen und Lebensversicherung, prämienbegünstigtes Sparen sowie Haus- und Grundbesitz als Geldanlage sind den Frauen fast genauso bekannt.

Schwieriger ist es da schon bei den erklärungsbedürftigeren Sparbriefen, festverzinslichen Wertpapieren, Investment- und Immobilienfonds. Die beiden ersten kennen etwa 60 Prozent aller Frauen, die beiden letzten nur noch gut 40 Prozent.

### Wo informieren sich die Frauen?

Vor allem bei Gesprächen mit dem Geldinstitut und in der Familie (je rund 50 Prozent aller Frauen). Aber auch die Diskussionen mit Bekannten und Arbeitskollegen und die Information aus Broschüren und Prospekten spielen dabei eine große Rolle.

Frauen mit höherer Schulbildung, qualifizierten Berufen und Familieneinkommen über netto 3000,– DM nutzen verständlicherweise noch mehr Informationsquellen. Dazu gehören die Geldberatung in Zeitschriften, auch in der FÜR SIE, die Wirtschaftsteile in Tageszeitungen und das Gespräch mit dem Steuerberater. Rund 60 Prozent dieser Frauen wenden sich mit ihren Fragen an einen ihnen persönlich bekannten Anlageberater in der Bank.

Aber wenn man als Neuling in Geldanlage-Fragen bei einer der deutschen Großbanken Rat sucht, dann kommt man nicht sehr weit. Bei einem Rundgang durch die Hamburger Zentralen der Großbanken (Bank für Gemeinwirtschaft, Commerzbank, Deutsche Bank, Dresdner Bank), erhielten wir bei keiner ausreichende Informationen. Nur die Hamburger Sparkasse stellt sich mit Broschüren und Beratung auch auf „Anfänger"-Kunden ein. Kein Wunder, daß die meisten Frauen der Adig-Befragung gut informiert sein wollen, bevor sie ein Geldinstitut betreten.

### Was ist wichtig bei der Geldanlage?

Was ist Frauen bei der Entscheidung für eine Geldanlage wohl am wichtigsten? Die Sicherheit? Der Gewinn? – Weit gefehlt! Der wichtigste Punkt für die Frauen (75 Prozent) ist, wie schnell sie an das Geld heran können (Verfügbarkeit). Jede dritte Frau interessiert sich dann erst einmal für den Gewinn – und ganz zum Schluß kommt erst die Sicherheit. ●

von Haus zu Haus

Diese Rubrik vermittelt den Kontakt zu Millionen FÜR-SIE-Lesern

Fortsetzung von Seite 155

## Kosmetische Kliniken

**Fachärztliche Spezialabteilung** für Krampfadern-, Muttermal-, Narbenentfernung sowie sämtliche plastische Operationen nach angeborenen Defekten, Verbrennungen und Unfällen. KOSMAS-KLINIK, 5483 Bad Neuenahr, Tel. (0 26 41) 23 71/2

**Plastisch-kosmetische Gesichtschirurgie** unter fachärztlicher Leitung. DR. ALEXANDER KLINIK, MÜNCHEN, Leopoldstr. 70, 8000 München 40, Tel. (0 89) 33 51 02

**Bonn.** Anerkannte Spezialklinik für kosmetische Chirurgie. Gesichtsstraffungen, Lidstraffungen, Nasen- und Ohrenkorrekturen, Brustverkleinerungen, -Straffungen, -Vergrößerungen. Oberschenkelstraffungen und -Entfettungen, Bauchstraffungen und -Entfettungen. **Narbenlose Krampfaderoperationen** (keine Verödung) nur 4 bis 5 Tage Aufenthalt. 20jährige Erfahrung, medizinische Leitung: Fachärzte für Chirurgie. Eigene Narkoseabteilung mit Fachärzten für Anästhesie. Phönix-Klinik, Am Spitzenbach 16, 5340 Bad Honnef (Bonn) Tel. (02 22 24) 25 19 oder 25 29

**PARTNACH-KLINIK GARMISCH-PARTENKIRCHEN,** Privatklinik für kosmetische Chirurgie, Partnachauen 4 a, 8100 Garmisch-Partenkirchen, Tel. (0 88 21) 5 30 85 – 5 30 86. Lidkorrekturen, Gesichts- und Halsstraffung, Nasen-, Ohrenkorrekturen, Brustvergrößerung und -verkleinerung, Brustwiederaufbau nach Krebsoperationen, Haartransplantationen. Fachchirurgische Leitung – Fachanästhesistin

## Schönheitsfarmen

**Haus** DESIREE, Kosmetik-Kur-Institut, Regenerations-Fitnesskuren, Cellulitebeh. Die Schönheitsfarm mit der individuellen Betreuung. Gamskogelstr. 19, 8221 Inzell, Tel. (0 86 65) 74 82/5 40

**Neu in Deutschland:** Die Schlankheitsfarm im gemütlichen Bauernhaus für die junge Generation bis 35. Abnehmen auf angenehme Art mit der seit Jahren erfolgreichen „Chalet-Diät". Einmalig günstige Pauschalpreise. Kurhotel Pfälzer Hof, Hauptstr. 46, 6350 Bad Nauheim, Tel. (0 60 32) 27 57

Unter gleicher Leitung: **„Chalet de Beauté",** Luisenstr. 2, 6350 Bad Nauheim, Tel. (0 60 32) 60 28. Die Schönheitsfarm für mittlere und reifere Jahrgänge. Individuelle Anpassung an Ihre Abnahmewünsche. Auf Wunsch ärztliche Betreuung. Neu: „Chalet-Schlemmer-Diät". Bewertung durch Stiftung Warentest: „Gut"!

**Neu** und erstmalig in Tirol. Gertraud Gruber, Kosmetik und HCG (Cura Romana) Schlankheitskur im **Kurhotel Lansehof** 6072 Lans bei Innsbruck, Tel. (0043 5222) 76 66

**DOROTHY** – straffende Ganzheitskosmetik. Regeneration-Zellulitisbehandlung. Lymphdrainage, vitaminreiche Kost, auf Wunsch Schlankheitsdiät. Modernes Haus mit Hallenbad, Sauna, Solarium, Trimmdichfit-Halle, Liegewiese. Prospektinformation erteilt gerne: Haus DOROTHY, A-584 Großgmain-Salzburg, Telefon aus BRD 00 43/ 6 24 73 45

**Behandlung** aller **Bandscheibenleiden** revita-Kurhotel Wirbelsäulencentrum, 3422 Bad Lauterberg/Harz, Tel. (0 55 24) 8 31

**Neu im Odenwald,** Beauty Domicil Schönheitsfarm, Krehbergstr. 14, 6145 Lindenfels 5, Tel. 0 62 55/ 7 95

Fortsetzung auf Seite 223


Eine wichtige Information für alle Übergewichtigen

# Mit natreen kann man Tag für Tag viele Kalorien sparen.

Das Thema Übergewicht wird immer aktueller und Kalorien (Joule) sparen immer wichtiger. Denn aus dem neuesten Ernährungsbericht der Bundesregierung geht hervor, daß jeder zweite Bundesbürger übergewichtig ist. Das ist ein alarmierendes Zeichen.

Übergewicht mit seinen Folgekrankheiten wie Bluthochdruck, Kreislaufstörungen kann die Gesundheit gefährden.

Übergewichtige gehen deshalb zum Arzt und lassen sich eine geeignete Diät vorschlagen. Sicherlich wird er auch empfehlen, kalorienfrei zu süßen, z. B. mit natreen. Denn natreen süßt mit reiner, feiner Süße – aber ohne Kalorien und ohne Kohlenhydrate. Schon allein beim Süßen von Kaffee und Tee können Sie viele Kalorien sparen.

Wer jedoch ganz konsequent Kalorien sparen will, verwendet außerdem natreen-flüssig zum Süßen. Denn machen Sie sich aber auch einmal bewußt, wieviel Speisen Sie täglich süßen, z. B. Joghurt, Quark, Fruchtsalate, kalte Getränke, Fruchtsäfte, Desserts usw. Und wieviel Kalorien das sind ...

natreen ist innerhalb eines Diätplanes eine wertvolle Hilfe zum Kaloriensparen bei gesundheitsgefährdendem Übergewicht und bei Diabetes.

**natreen** *diätsüße*

**zum Süßen ohne Kalorien und ohne Kohlenhydrate**

## Noch mehr Kalorien können Sie in der Küche sparen.

Immer mehr Hausfrauen verwenden natreen-flüssig in der Küche. Denn natreen-flüssig ist gebrauchsfertige, kristallklare Süße, die sich auch mit kalten Speisen und Getränken sofort verbindet und nicht erst aufgelöst zu werden braucht. Mit ein paar Spritzern aus der praktischen Tafelflasche lassen sich schnell und einfach die herrlichsten, kalorienarmen Süßspeisen, Salate und Desserts herstellen.

Auch in Österreich und in der Schweiz erhältlich.

BAYER Unter ständiger Qualitätskontrolle von Bayer Leverkusen

natreen ist ein Erzeugnis der DRUGOFA KÖLN 6/80

# Geld machen ohne Risiko

## Anlagen mit sicherem Ertrag sind die Renner im Geldgeschäft. Wir sagen Ihnen, was Sie zur Zeit damit verdienen können

Banken und Sparkassen senkten in der letzten Zeit die Zinsen für Sparbriefe und Festgelder. Der Sparzins blieb unten, der Kreditzins oben. Nur die Bausparkassen haben ihre Sparer nicht mit Zinssprüngen verunsichert.
Wer wie die Mehrzahl der Finanzleute mit weiter sinkenden Zinsen rechnet, sollte sein Geld nicht zu 4,5 Prozent Zinsen auf dem Sparbuch lassen, sondern in mittel- und langfristige Anlagen einsteigen. Hier sind Renditen von 8 und mehr Prozent zu erreichen (Konditionen vom 15. Oktober 1980). So bringen z. B. Bundespapiere noch eine recht gute Rendite.

### Bundesobligationen

Bundesobligationen aus der Serie 9 von 1980 (fünfjährige Laufzeit) bringen zur Zeit 8,25 Prozent Zins und werden zu einem Kurs von 99,60 Prozent netto ausgegeben. An Rendite bringen diese Papiere 8,35 Prozent im Jahr.
Da Bundesobligationen wie Anleihen an der Börse gehandelt werden, steigen und fallen ihre Kurse. Wer während der Laufzeit verkauft, kann mehr, aber auch weniger daran verdienen. Die Kursschwankungen laden jedoch nicht zur Spekulation ein.

### Bundesschatzbriefe

Die neu ab 13. Oktober 1980 ausgegebenen Bundesschätzchen vom Typ A mit einer maximalen Laufzeit von sechs Jahren bringen in dieser Zeit eine jährliche Rendite von 7,83 Prozent. Der Typ B mit der siebenjährigen Laufzeit erbringt dagegen eine Rendite von 8,03 Prozent, wobei die Zinsen und Zinseszinsen nicht jährlich ausgezahlt, sondern erst bei der Rückgabe dem Kapitalbetrag zugeschlagen werden.

### Spar- und Sparkassenbriefe

Aber auch die Sparbriefe der Banken und Sparkassen bringen noch gute Erträge, und auch sie unterliegen keinem Kursrisiko. Sie können allerdings nur zum Teil während der Laufzeit weiterverkauft werden. Zum Beispiel bringt ein

→


# Wenn diese Tablette nicht hilft, sollten Sie zum Arzt gehen.

Doppel-Spalt ist speziell für die Bekämpfung stärkerer Schmerzen entwickelt worden. Sie ist stark und hilft schnell bei Migräne, heftigen Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Nervenschmerzen, Muskelschmerzen, rheumatischen Beschwerden und Menstruationsbeschwerden. Doppel-Spalt ist gut verträglich. Eine belebende Substanz und mehrere schmerzstillende Wirkstoffe sind in Doppel-Spalt hervorragend kombiniert und richtig dosiert. Dadurch wird man schon in wenigen Minuten von den quälenden Schmerzen befreit und verspürt neue Energie. Deshalb sollten Sie Doppel-Spalt-Tabletten stets in Ihrer Hausapotheke vorrätig halten. Doppel-Spalt gibt es in allen Apotheken in der 20er- sowie preisgünstigen 50er- und 100er-Packung.

Doppel-Spalt® DOPPEL SPALT

**Doppel-Spalt. Gegen starke Schmerzen.**

Doppel-Spalt bei starken Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Nervenschmerzen, Muskelschmerzen, rheumatischen Beschwerden, Menstruationsbeschwerden. Nicht anwenden bei akuter intermittierender Porphyrie. In seltenen Fällen kann es bei empfindlichen Patienten zu Hautreaktionen und Veränderungen des Blutbildes kommen. Doppel-Spalt ist im allgemeinen gut vertraglich. Schmerzmittel sollen langere Zeit oder in hoherer Dosierung nicht ohne Befragung des Arztes eingenommen werden. MUCH AG, 6232 Bad Soden

## Winterblässe muß nicht sein.

Selbst die schönste Urlaubsbräune hält nicht ewig. Und damit Sie auch nach den Ferien möglichst lange etwas von Ihrer Bräune haben, gibt es **Jade Fixbraun.** Sie brauchen es nur gleichmäßig aufzutragen und haben schon nach Stunden einen schönen, braunen Teint. Und, was besonders wichtig ist: Ihre Haut wird auch gepflegt. Denn anders als beim Sonnenbaden behält die Haut ausreichend Feuchtigkeit, ohne auszutrocknen. Hautärzte raten sowieso vom Sonnenbaden ab, weil es der Haut schaden kann. **Jade Fixbraun** gibt es als Creme fetthaltig und fettfrei. Und als Make-up.

Der monatliche

# Blutverlust

## schwächt jede Frau

Mattigkeit, blasses Aussehen, Kopfschmerzen, brüchige Fingernägel, Haarspliss, Eisenmangel und dadurch bedingte Blutarmut können die Folgen sein. Das Blut muß alle Körperzellen mit Nahrung und Sauerstoff versorgen. FERRESORB fördert schnell die Blutbildung und verhütet Eisenmangel, der heute bei fast jeder zweiten Frau festzustellen ist. Mit ein bis zwei Flaschen FERRESORB nach jeder Regelblutung tun Sie sehr viel für Ihr Wohlbefinden. Sie sollten es sich deshalb zur gesunden Gewohnheit machen und gleich mit Ihren Binden oder Tampons Ihr FERRESORB besorgen.

FERRESORB®

Zur Verhutung von Eisenmangel und deren Folgeerscheinungen wie blasse Hautfarbe, Konzentrationsschwache, Leistungsabfall; nach Blutverlust durch Verletzungen, Operationen und Monatsblutungen; Zustande erhohten Eisenbedarfs wie Schwangerschaft, Stillzeit, Rekonvaleszenz und Wachstum sowie bei besonderen korperlichen und geistigen Anforderungen. Nicht bei Eisenverwertungsstorungen und Eisenkumulation

Dr Poehlmann & Co GmbH 5804 Herdecke (Ruhr)

# „Mensch, bist Du dick geworden,“

sagt man sich oftmals beim Betrachten alter Fotos. Fotos aus jüngeren und fast immer schlankeren Tagen.

Nur hilft der gute Vorsatz abzunehmen im allgemeinen wenig, denn kalorienreiche Versuchungen gibt es genug. Und nicht jedem liegt es, diesen Versuchungen mit einem ständigen und entschlossenen „nein“ zu begegnen.

Da hilft Recatol. Eine Kapsel am Morgen nach dem Frühstück eingenommen, dämpft schnell das Hungergefühl. Und zwar für den ganzen Tag. Denn Recatol hat Langzeitwirkung; der appetithemmende Wirkstoff in Recatol wird nach und nach über den Tag verteilt abgegeben. Das beste an einer Schlankheitskur mit Recatol ist, daß Sie sich weiter alles schmecken lassen dürfen, was Ihnen Freude macht. Denn Sie werden schneller satt und essen somit weniger. Und das macht schlank. Zusätzlich versorgt Sie Recatol mit den Vitaminen C, $B_1$ und $B_6$, damit Sie leistungsfähig und ausgeglichen bleiben.

Kennen Sie einen angenehmeren Weg, gutgelaunt wieder zu einer beneidenswert schlanken Figur zu kommen?

Recatol erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Dort gibt es auch die kostenlose Broschüre mit ausführlichen Informationen über die Vorzüge einer Schlankheitskur mit Recatol.

**Recatol. Abnehmen und Mensch bleiben.**

Zur Appetitzügelung bei erwünschter Reduzierung ernährungsbedingten Übergewichts und zur Vorbeugung unerwünschter Gewichtszunahme. Im allgemeinen ist Recatol gut verträglich. Bei besonders empfindlichen Personen können Unruhe, beschleunigter Herzschlag oder Herzklopfen auftreten, gelegentlich kann das Einschlafen erschwert sein. Bei krankhaft erhöhtem Blutdruck, Schilddrüsenüberfunktion, Herzjagen, schwerer Angina pectoris, Nebennierenmarktumor, Grünem Star, Prostatavergrößerung und psychiatrischen Erkrankungen sowie während der Schwangerschaft, der Stillzeit und im Kindesalter soll Recatol, wie alle Appetitzügler, nicht eingenommen werden, es sei denn, der Arzt hat es ausdrücklich gestattet. Appetitzügler sollen über längere Zeit sowie in höheren Dosen nicht ohne ärztlichen Rat angewendet werden. Woelm Pharma. 3440 Eschwege.

# Sparen hat noch einen Sinn

Sparkassenbrief der Hamburger Sparkasse mit jährlicher Zinszahlung und 50 oder 60 Monaten Laufzeit 8 Prozent Rendite.

### Anleihen von Bund, Post und Bahn

Mit vier- bis siebenjähriger Rest-Laufzeit werden zur Zeit an allen Börsen der Bundesrepublik Deutschland unter anderem Rentenpapiere (Anleihen) mit einer Rendite um die 8,20 Prozent notiert: Bundesrepublik Deutschland von 1976/85 IV, fällig zum 1. Oktober 1985, mit 8,19 Prozent Rendite. Mit einer Laufzeit von über sieben Jahren bringen Anleihen der Deutschen Bundespost zum Beispiel 8,13 Prozent Rendite und Anleihen der Deutschen Bundesbahn 8,15 Prozent. Eine Anleihe der Bundesrepublik Deutschland hat zur Zeit sogar 8,55 Prozent Rendite (Bundesanleihe 79/89 I mit 7,25 Prozent Zins und einer Fälligkeit zum 1. 4. 1989).

### Kommunalobligationen und Pfandbriefe

Die Kommunalobligationen der Serie 114 der Hamburgischen Landesbank zum Beispiel erbringen bei einem Zinssatz von 8 Prozent und einer Rest-Laufzeit von 7¾ Jahren noch eine Rendite von 8,13 Prozent bei jährlicher Verzinsung. Die 9½ Jahre laufenden Pfandbriefe 1005 der Westdeutschen Landesbank mit 8,25 Prozent Zins erbringen eine jährliche Rendite von 8,13 Prozent.

H. Geiger, Präsident des Deutschen Sparkassen- und Giroverbandes.

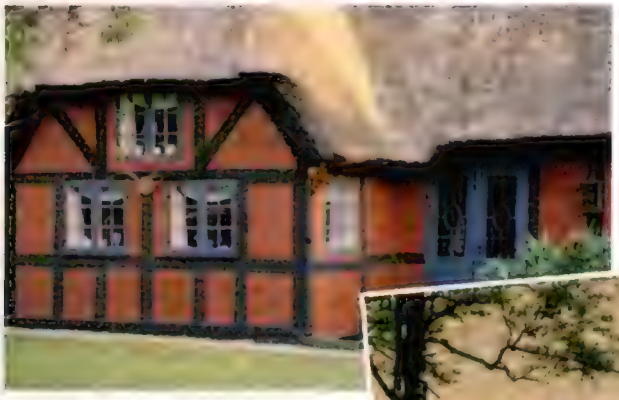
### „Es gibt kein Patentrezept für die Geldanlage"

*„Bei uns im Lande hat Sparen, d. h. Geldanlegen, noch einen Sinn. Kritische Stimmen gegen das Sparen wollen meistens bewirken, daß die Ausgaben der Bürger zunehmen, um mehr Kaufkraft für die Wirtschaft zu erschließen. Aber: Mehr Sparen heißt nicht automatisch, daß weniger verbraucht wird. Im Gegenteil stellen wir fest, daß viele private Haushalte gleichzeitig sparen und Kredite aufnehmen. Sparen ist ja auch ein Stück Vermögensbildung. Hinzu kommt das erhöhte Zinsbewußtsein unserer Bürger, das sich in der veränderten Anlagestruktur niederschlägt. Es gibt kein für alle gültiges Patentrezept der Geldanlage, und auch ein möglichst hoher Zinssatz ist nicht der einzige Grund für die Wahl einer Sparform. Zweck des Zinses ist es, als Preis den Ausgleich zwischen Angebot und Nachfrage von Geld und Kapital herzustellen."* ★

# FÜR SIE EINKAUFS-QUIZ

BUKO

## Gewinnen Sie mit Buko eine Reise zu den schönsten dänischen Kros oder DM 4.000,– in bar. Außerdem noch 100 original dänische Kro-Gläser im 4er-Set.



Dänemark – unser freundlicher Nachbar im Norden – ist nicht nur durch die Kleine Meerjungfrau und ihren Schöpfer Hans Christian Andersen weltberühmt geworden, sondern auch durch die Freude der Dänen an gutem, herzhaftem Essen. So geraten viele Besucher Dänemarks ins Schwärmen, wenn sie über die weltbekannten dänischen Kros, die dänischen Gasthäuser, berichten. Dänische Gastfreundschaft, Gemütlichkeit und gutes Essen treffen hier in idealer Weise zusammen. Viele der Kros sind seit Jahrhunderten im Familienbesitz und weit über Dänemark hinaus bekannt geworden. Häufig wechselt die Speisekarte mit den Jahreszeiten und bietet neben der unverfälschten, herzhaften dänischen Küche auch Gerichte an, deren Zubereitung wie ein kostbares Geheimnis von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Die Vorliebe der Dänen für gutes Essen ist bekannt. Nicht zuletzt deswegen ist der berühmte dänische Doppelrahm-Frischkäse von Buko seit mehr als 20 Jahren sowohl als Brotaufstrich als auch als Zutat für die verschiedensten Gerichte nicht nur in Dänemark, sondern auch bei uns in Deutschland beliebt. Er ist der einzige Doppelrahm-Frischkäse, der von sich bis heute behaupten darf, daß er das Beste aus dänischer Milch sei.

Gewinnen Sie mit Buko und FÜR SIE eine Reise zu den schönsten dänischen Kros oder DM 4.000,– in bar. Unter allen übrigen Teilnehmern werden 100 original dänische Kro-Gläser im 4er-Set verlost.
Buko und FÜR SIE wünschen allen viel Glück beim Einkaufsquiz.

**Und jetzt – auf geht's zum Einkaufsquiz:**
Blättern Sie die FÜR SIE einmal ganz aufmerksam durch. Von der ersten bis zur letzten Seite. Und achten Sie dabei besonders auf die vielen interessanten Produktempfehlungen und Einkaufstips in jeder Anzeige. Dann vergleichen Sie jede Firmenmarke in den Anzeigen mit dem Einkaufs-Quiz-Markenfeld auf dem Postkartenbeihefter. Jede Firmenmarke, die sich mit einer der Marken im Markenfeld der Postkarte deckt, kreuzen Sie kurzerhand an. So einfach ist es, im FÜR SIE-Einkaufs-Quiz zu gewinnen.

**Quizbedingungen:**
Pro Einsender ist eine Teilnehmerkarte zugelassen. Mitarbeiter des Jahreszeiten-Verlages und deren Angehörige können nicht teilnehmen. Bitte das Namen- und Anschriftenfeld deutlich ausfüllen, damit wir Sie schnell über Ihr Glück informieren können. Das Einkaufs-Quiz ist ein Spiel. Der Rechtsweg bleibt ausgeschlossen. Allein Fortuna entscheidet. Bis zum 22. 12. 80 (Datum des Poststempels) muß Ihre Teilnehmerkarte die FÜR SIE erreichen.

Der gute Geschmack aus Dänemark

# BUKO ist:

## Niels Andersen's cremige Erbsensuppe

**.O ist: mehr als nur Brotaufstrich.**
s Andersen's Erbsensuppe und
andere Köstlichkeiten finden Sie
nserem 80seitigen Rezeptbuch.
2,- (Schutzgebühr und Porto) ein-
den an: DOFO Deutschland.
fach 70 04 26, 2000 Hamburg 70

Niels Andersen hat gut lachen. Gerade haben ihm seine Freunde bestätigt, daß es eine besonders schmackhafte Idee war, die cremige Erbsensuppe mit BUKO Doppelrahm Frischkäse zu verfeinern. Nach diesem Test im kleinen Kreis kommt sie auf Niels Andersen's Speisekarte.

BUKO-Pikant. Doppelrahm Frischkäse mit raffinierter Würzung. Fix und fertig für's Brot und für Snacks. In Smørrebrød-Qualität.

**BUKO ...von dänischer Milch das Beste.**

*FÜR SIE*-Aktion

# Der große Erfolg: Ihr Computer-Horoskop für das ganze Jahr

## Wenn Sie wissen wollen, was Ihnen die Zukunft bringt: FÜR SIE sagt sie Ihnen voraus. Mit Ihrer Horoskop-Bestellung helfen Sie gleichzeitig auch den Sorgenkindern

Und wieder steht der Horoskop - Computer für Sie bereit. Um Ihnen zu sagen, was Ihnen die nächsten 12 Monate bringen. In puncto Beruf, Erfolg, Liebe. Sie brauchen ihn nur mit Ihren Daten zu füttern, schon beginnt er zu „denken", und auf 10 bis 12 Seiten erhalten Sie prompt Ihr persönliches Horoskop für die nächsten 12 Monate (ab Computer-Eingabe). Es enthält:
eine Persönlichkeits-Analyse (Charaktereigenschaften, Zielsetzungen, Partnerschaftsbeziehungen);
persönliche Prognosen (Liebe, Ehe, Freundschaft);
Erfolgsaussichten;
ein persönliches Kalendarium mit Ereignissen für die folgenden 12 Monate;
Ihre Glückszahlen, Glückstage, Glückssteine und noch vieles mehr.

Insgesamt: eine Menge interessanter persönlicher Informationen – als Wegweiser durch das kommende Jahr.
Diese große FÜR SIE-Aktion wurde 1974 gestartet, und über 100 000 Leserinnen und Leser haben seitdem den FÜR SIE-Computer für sich persönlich „denken" lassen. Damit haben sie gleichzeitig eine „gute Tat" finanziert. Denn der Reinerlös der Aktion ist für wohltätige Zwecke bestimmt. Und das ist die Bilanz der guten Taten:
1974: Spende von 30 000,– D-Mark für einen Kinderspielplatz in München.
1975: 25 000,– DM an den Deutschen Blindenverband.
1976: FÜR SIE finanziert 20 spastisch gelähmten Kindern einen dreiwöchigen Urlaub.
1977: Spende an den Tierschutzverein.
1978: 30 000,– DM an den Bundesverband „Hilfe für das autistische Kind".
1979: 40 000,– DM für blinde Kinder.
1980: Zwei VW-Spezialbusse im Werte von 50 000,– DM für behinderte Kinder.
So soll's auch 1981 weitergehen. Dafür aber brauchen wir Ihre Hilfe, nämlich Ihre Computer - Horoskop - Bestellung! Der Preis dafür? Er ist von 10,– DM auf 15,– DM gestiegen – nicht ohne Grund: Seit 1974 kostete dieses Horoskop permanent 10 Mark. Sie wissen, daß im Laufe dieser Jahre alles teurer geworden ist. Sie wissen aber auch, liebe Leserin und lieber Leser, daß FÜR SIE nur einen geringen Unkostenbeitrag für diese Aktion einbehält, der Reinerlös ist für Sorgenkinder bestimmt. Und „gute Taten" kosten eben auch ihr Geld. Wir meinen, daß dafür 15,– D-Mark gerechtfertigt sind. Auf dieser Seite kommt nun ein neues Angebot: Sie können – neben Ihrem persönlichen Geschenkschein – einen zweiten ausfüllen, den Geschenk-Bestellschein für ein Familienmitglied oder eine andere zweite Person. Aus Gründen der Vertraulichkeit erfolgt der Versand grundsätzlich an die Anschrift des Beschenkten. Der Computer aber übermittelt Grüße vom Besteller.
Wenn Sie nun in die Zukunft blicken wollen, lesen Sie unten den Text, der Ihnen alles erklärt. Lesezirkel-Abonnenten: Bitte nicht die Bestellscheine aus dem Heft herausschneiden. Bestellscheine können Sie unter dem Stichwort „Computer-Horoskop" kostenlos beim Jahreszeiten-Verlag, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60, anfordern.

**Bestellscheine für das FÜR SIE-Computer-Jahreshoroskop**

*(Bitte ausfüllen, ausschneiden und einsenden.)*

*Die Bearbeitungsgebühr beträgt 15,– DM für jede Bestellung, also 30,– DM für zwei Bestellungen.*
*Wählen Sie zwischen folgenden Zahlungswegen und kreuzen Sie die gewünschte Zahlungsart an:*

☐ *Verrechnungsscheck mit Scheckkarten-Nr. auf der Rückseite liegt bei.*

☐ *Einzahlung / Überweisung auf Postscheckkonto Hamburg, Nr. 362 393-205, für Jahreszeiten-Verlag, Hamburg. Ein quittierter Einzahlungsbeleg liegt bei.*

☐ *Geld in Höhe von 15,– DM bzw. 30,– DM liegt in bar auf mein eigenes Risiko bei. (Hier ein wichtiger Hinweis: Senden Sie möglichst kein Bargeld, denn wir haften nicht für Verluste auf dem Postweg!) Die Computer-Bearbeitung ist nur möglich, wenn im selben Brief mit dem Bestellschein auch der Zahlungsnachweis erbracht wird. Ihre Bestellung bitte an:*

**FÜR SIE-Computer-Horoskop,**
**Postfach 60 03 60,**
**2000 Hamburg 60.**

### A Eigen-Bestellung

Meine Anschrift lautet:

☐ Herr ☐ Frau ☐ Fräulein

Name:

Vorname:

Straße:

bei:

Wohnort: ( )

Familienstand:

☐ ledig ☐ verh. ☐ verw. ☐ gesch.

Geboren:

Tag (1–31): Monat: Jahr: (Mindestalter 16 J.)

Geburtszeit:

Stunde (0–24): Minute (0–60): weiß nicht ☐

Geburtsort: Geburtsland:

Bei kleineren Orten nächstgelegene größere Stadt:

### B Geschenk-Bestellung

Anschrift des Beschenkten:

☐ Herr ☐ Frau ☐ Fräulein

Name:

Vorname:

Straße:

bei:

Wohnort: ( )

Familienstand:

☐ ledig ☐ verh. ☐ verw. ☐ gesch.

Geboren:

Tag (1–31): Monat: Jahr: (Mindestalter 16 J.)

Geburtszeit:

Stunde (0–24): Minute (0–60): weiß nicht ☐

Geburtsort: Geburtsland:

Bei kleineren Orten nächstgelegene größere Stadt:

Grüße übermitteln von:

★

# Nur eine Birne wie diese,

MWI

die von vorn,

von links,

von rechts,

von hinten,

von oben,

von unten...

## ...die von allen Seiten makellos und appetitlich frisch ist, sonnenreif und prallvoll aromatisch, wird eine Libby's Birne.

Pfirsiche, Fruchtcocktail, Ananas, Birnen, Aprikosen, Mandarinen, Grapefruit, Kiwis, Mangos, Guaven.

ieber Libby's Libby's Libby's weil es schmeckt

# FÜR SIE HOROSKOP

Astrologische Vorschau
für die Zeit vom 20. 11.—3. 12. 80
von Francesco Waldner

## WIDDER

21. März — 20. April

Allgemeines: Gemischte Tendenzen. Bis zum Jahresende ist ein Akzent akut, der auf Verluste durch Leichtsinn oder allzu großen Optimismus schließen läßt. Liebe und Freundschaft: Interessante Begegnungen mit ungewöhnlichen Menschen. Für manche von Ihnen ein unerwartetes Wiedersehen am Monatsende. Mein Rat: Keine Übertreibungen!

## STIER

21. April — 20. Mai

Allgemeines: Uranus- und Merkuraspekte bringen Sie leichter als sonst aus dem Gleichgewicht. Kein günstiger Zeitpunkt für wichtige Abmachungen. Liebe und Freundschaft: In der ersten Woche kriselt es leicht. In der zweiten Woche herrscht dagegen Harmonie. Mein Rat: Kommen Sie Ihren Verpflichtungen nach!

## ZWILLINGE

21. Mai — 21. Juni

Allgemeines: Der gute Saturn bringt Sie schrittweise weiter. Bemühen Sie sich um besseres Einvernehmen mit den Kollegen. Liebe und Freundschaft: Sie erwerben schnell Vertrauen und Sympathie, aber dann kommt rasch die Ernüchterung. Sie erwarten zuviel. Mein Rat: Sie sollten mehr an die Zukunft denken.

## KREBS

22. Juni — 22. Juli

Allgemeines: Überwiegend günstig. Doch sollten Sie realistischer sein und sich weniger Illusionen machen. Sie kommen in wesentlichen Dingen weiter, aber Sie müssen sich alles erarbeiten. Liebe und Freundschaft: Latentes kommt an die Oberfläche! Sie müssen Erklärungen abgeben. Mein Rat: Hüten Sie sich vor Indiskretionen!

## LÖWE

23. Juli — 23. Aug.

Allgemeines: Eine gute Phase. Bald ist der Horizont völlig wolkenlos. Sie sind momentan geistig besonders aufgeschlossen und haben Ideen, die sich verwirklichen lassen. Liebe und Freundschaft: Bis auf die Tage um das Monatsende eine überdurchschnittlich gute Zeit. Mein Rat: Entfalten Sie Ihre Talente!

## JUNGFRAU

24. Aug. — 23. Sept.

Allgemeines: Sie sollten auf Querschläge oder Bagatellen souveräner reagieren. Strapazieren Sie sich weniger . . . Halten Sie sich aus Streitereien, die Sie nicht direkt angehen, heraus. Liebe und Freundschaft: Was jüngst noch problematisch schien, löst sich. Mein Rat: Genußmittel und Medikamente weitgehend einschränken!


Unse

10 lebenswichtige Vitamine schützen

Ohne Vitamine können wir nicht leben. Zu wenig Vitamine können Störungen verursachen wie Tagesmüdigkeit, Abgeschlagenheit oder Schwächegefühl. Besonders bei körperlicher und geistiger Belastung. Zur Vorbeugung und Behandlung

Multibionta forte-Kapseln. Multivitamin-Präparat Anwendungsgebiete. Gesteigerter Vitaminbedarf, wie er bei länger dauernden Erkrankungen mit erhöhtem Stoffwechselumsatz bestehen kann, ferner in den Wachstumsperioden, in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei starker körperlicher Belastung. Störungen der Vitaminaufnahme und -verwertu

# ...eben.

...nsere Gesundheit.
Multibionta forte.

...+B1+B2+Nicotinamid+Panthenol+Biotin+B6
+B12+C+E+Rutin

In allen Apotheken.
und nur dort.

...lcher Vitaminmangel-Erscheinungen empfehlen wir Multibionta forte.
...s enthält lebenswichtige Vitamine in der richtigen Dosis und Kombination, um
...itaminmangel-Erkrankungen zu verhindern oder zu beheben.

...genügende Vitaminzufuhr mit der Nahrung, z.B. bei besonderen Diätformen oder bei Mangelernährung. Allgemeine Vitamin-
...angelsymptome, wie z.B. Appetitlosigkeit, Wachstums- und Entwicklungsstörungen, Rekonvaleszenz,
...schöpfungszustände, herabgesetzte Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten. E. Merck, Darmstadt.


# FÜR SIE HOROSKOP

Astrologische Vorschau
für die Zeit vom 20. 11.–3. 12. 80
von Francesco Waldner

## WAAGE

24. Sept. – 23. Okt.

Allgemeines: Mars macht Sie außergewöhnlich aktiv, dazu kommt zeitweise ein günstiger Jupiter. Vieles läßt sich jetzt nach- und aufholen. Wichtige Dinge sind in einem guten Fahrwasser. Liebe und Freundschaft: Sie sind besonders anziehend und stimulierend. Mein Rat: Sie sollten endlich „reinen Tisch" machen!

## SKORPION

24. Okt. – 22. Nov.

Allgemeines: Eine verhältnismäßig ruhige Periode, in der sich wichtige Schritte, die sich auf das nächste Jahresdrittel (im neuen Jahr) beziehen, vorbereiten lassen. Liebe und Freundschaft: Man schätzt und sucht Sie. Ausgewogene astrale Einflüsse. Mein Rat: Befassen Sie sich weniger mit Luftschlössern!

## SCHÜTZE

23. Nov. – 21. Dez.

Allgemeines: Unter dem Schutz Jupiters können Sie weiter auf allen Gebieten profitieren. Sie gewinnen an Beliebtheit. Es geschieht viel, was Ihr Image aufwertet. Liebe und Freundschaft: Etwas turbulent, aber nicht unangenehm. Sie finden Kontakte und Anknüpfungspunkte. Mein Rat: Sich nicht treiben lassen!

## STEINBOCK

22. Dez. – 20. Jan.

Allgemeines: Nutzen Sie die Periode bis Ende des Monats, um schriftliche und behördliche Dinge in Ordnung zu bringen. Liebe und Freundschaft: Sie warten auf ein umwälzendes Ereignis. Dabei sind Sie derjenige, der von sich aus die Dinge ins Rollen bringen muß. Mein Rat: Sie sind zu passiv. Dabei ist es jetzt wichtig, etwas zu tun.

## WASSERMANN

21. Jan. – 18. Febr.

Allgemeines: Die Gesamtlage ist günstig. Berufliche Verzögerungen nicht tragisch nehmen, die Zeit arbeitet für Sie. Es kann zu großen Wendungen kommen. Liebe und Freundschaft: Sie reden und leben häufig am Partner vorbei, und das kommt meist auf Ihr Konto. Mein Rat: Handeln Sie nicht zu impulsiv!

## FISCHE

19. Febr. – 20. März

Allgemeines: Sie werden häufig herausgefordert und stoßen innerhalb Ihrer Umgebung auf allerlei Überraschungen. Üben Sie sich in Disziplin und Diplomatie. Liebe und Freundschaft: Eine kurze Reise bringt ungeahnte Höhepunkte. Am 28./29. sollten Sie sich nicht in eine irrige Vorstellung verrennen. Mein Rat: Zurückhaltung üben! ★

# SCHINKEN

## ...und was Sie alles damit kochen können

Er stammt meistens
aus der Keule – also dem sogenannten „Schinken" vom Schwein.
Doch gibt's auch hier immer die berühmten
Ausnahmen. Mehr darüber und Rezepte: Seite 204–207.
Außerdem noch zwei Speckspezialitäten

### Holsteiner Katenschinken

Schwarzwurzeln in Sahne
Das Gemüse wird gebunden, mit Crème fraîche und Zitronensaft verfeinert. Zusammen mit den Schinkenscheiben servieren.

### Rollschinken

Überbackenes Weißbrot
Frisches Brot mit einer würzigen Masse aus Butter, Senf, Ei und Käse bestreichen. Danach mit Rollschinken belegen und im Ofen überbacken.

## Lachsschinken

Gefüllte Schinkentütchen

Das Innenleben besteht aus einer feinen Avocadocreme – zubereitet mit Quark. Ein Schuß Sherry gibt dieser Füllung das „gewisse Etwas".

## Gekochter Schinken

Schinken in Blätterteig

Dafür wird der gekochte, saftige Schinken mit einer Farce aus Leberpastete, Kräutern, Zwiebel und Semmelbröseln bestrichen und mit Blätterteig umhüllt.

## Schwarzwälder Schinken

Kleine Häppchen

Und zwar Schwarzbrot oder Cracker, bespritzt mit Kräuterbutter. Der Pfiff: Unter die Butter kommen Schinkenwürfel.

## Rinderrauchfleisch

Lauchcremesuppe

Aus in Wein gegartem Lauch und Zwiebeln. Rohe, feine Lauchstreifen kommen erst nach dem Pürieren hinein. Eine besondere Einlage: Rinderrauchfleisch in Streifen.

Fotos: Rudolf Nüttgens; Zeichnung: Harri Halding-Hoppenheit

# SCHINKEN Sorten und Rezepte

Am meisten und liebsten serviert man Schinken ganz klassisch. Lesen Sie nun hier und auf den nächsten Seiten weiter, wie Sie ihn sonst noch anbieten können.

## Holsteiner Katenschinken

Dieser mild bis lieblich herb schmeckende Knochenschinken ist eine norddeutsche Spezialität und stammt vom Hinterschinken.
Er wird gepökelt, danach „durchgebrannt", d. h. mit Säcken bei gleichmäßiger Temperatur zugedeckt gehalten; dann sehr langsam kalt über harzfreiem Holz geräuchert und mehrere Monate abgehängt! Das Fleisch ist zart, die Schwarte dunkelbraun glänzend.

**Schwarzwurzeln in Sahne**

*Zutaten (für 4 Personen):*
*¼ l Wasser, ½ Teelöffel klare Brühe Instant, 5 Eßlöffel Fix-Soßenbinder hell, 1 Becher Créme fraîche (150 g) oder Sahne, 2 Teelöffel Zitronensaft, 1 Prise Salz, etwas weißer Pfeffer, 1 Dose Schwarzwurzeln (530 g Gemüseeinwaage).*
*Außerdem:*
*½ Bund Petersilie, 4–6 Scheiben (ca. 600 g) Holsteiner Katenschinken.*

Zubereitung: Brühe erhitzen, binden und mit Sahne verfeinern. Abschmecken. Abgetropftes Gemüse in der Soße erwärmen. Mit Petersilie zum Schinken servieren.
Pro Pers.: ca. 3440 kJ = 820 kcal.

## Rollschinken

Hergestellt aus Teilen der Hinterkeule. Er ist knochenlos und wird – wie es der Name schon sagt – fest gerollt und gewickelt. Rollschinken hat fast keine Schwarte und wenig Fett! Nach der Naßpökelung räuchert man ihn warm. Fertig ist er schon nach ca. 5 Wochen, deshalb hält er sich nicht so lange. Schmeckt kräftig nach Rauch.

**Überbackenes Weißbrot**

*Zutaten (für 4 Personen):*
*6 Scheiben Meterbrot à ca. 25 g, schräg geschnitten.*
*Zum Bestreichen:*
*1 Eßlöffel Butter, ½ Teelöffel mittelscharfer Senf, 1 mittelgroßes Ei, 50 g geriebener Danbo-Käse.*
*Außerdem:*
*3 dünne Scheiben Rollschinken (ca. 200 g), Salatblätter und Petersiliensträußchen.*

Zubereitung: Zuerst alle Zutaten zum Bestreichen verrühren. Auf dem Brot verteilen, mit Schinken belegen und bei 225 Grad ca. 10 Minuten überbacken. Mit Salat und Petersilie garnieren, warm servieren.
Pro Pers.: ca. 1760 kJ = 420 kcal.

## Lachsschinken

Ein feiner, teurer Schinken, für den man magere, innere Kernfleischstücke der Kotelettstränge verwendet – er ist also eigentlich kein richtiger Schinken.
Lachsschinken wird mit einer dünnen Speckscheibe umwickelt, in Naturhaut oder Folie eingeschlagen. Erhält seinen besonderen Geschmack durch mildes Pökeln (warm geräuchert).

**Gefüllte Schinkentütchen**

*Zutaten (für 4 Personen):*
*12 Scheiben Lachsschinken à ca. 30 g, Steak-Pfeffer.*
*Für die Füllung:*
*2 reife Avocados à ca. 200 g, Saft ½ Zitrone, 1–2 Eßlöffel Cream-Sherry, 100 g ausgepreßter Magerquark, ca. 1 Eßlöffel Zucker.*
*Außerdem:*
*etwas Kresse.*

Zubereitung: Den Schinken würzen. Avocados pürieren, mit restlichen Zutaten verrühren, abschmecken. Schinkentütchen vorsichtig damit füllen und mit Kresse garniert servieren.
Pro Pers.: ca. 1720 kJ = 410 kcal.

## Gekochter Schinken

Er stammt vom Hinterschinken des Schweins und wird mit oder ohne Knochen angeboten. Er ist mild gepökelt, kurz geräuchert und anschließend gekocht. Schmeckt saftig und mild. Gekochter Vorderschinken wird aus der Schweineschulter geschnitten, ist in der Faserung etwas gröber und ist preiswerter.

**Schinken in Blätterteig**

*Zutaten (für 8 Personen):*
*1 kg gekochter Hinterschinken.*
*Zum Bestreichen:*
*2 Eßlöffel Semmelbrösel, je 1 Bund gehackte Petersilie, Dill und Zitronenmelisse, 1 gehackte Zwiebel, 150 g dänische Leberpastete.*
*Außerdem:*
*2 Pakete tiefgefrorener Blätterteig, 1 Eiweiß, etwas Kondensmilch, 1 Eigelb, 1 Tomate, Salatblätter zum Verzieren.*

Zubereitung: Als erstes alle Zutaten zum Bestreichen verrühren. Aufgetaute Blätterteigplatten übereinanderlegen und ausrollen (etwas Teig zum Verzieren zurücklassen).
Schinken rundherum mit der Paste bestreichen und daraufsetzen, mit Blätterteig umhüllen. Dabei die Ränder mit Eiweiß bestreichen, gut zusammendrükken. Verzieren. Bei 200 bis 225 Grad ca. 50 Minuten backen. Nach 20 Minuten mit in Kondensmilch verschlagenem Eigelb rundherum einstreichen.
Pro Pers.: ca. 2730 kJ = 650 kcal.

### Wie aus Fleisch ein Schinken wird

Seit eh und je stellt man Schinken nach dem ältesten Konservierungsverfahren her: Pökeln und Räuchern! Durch das Pökeln entsteht immer die typische Rotfärbung des Fleisches. Wird trocken gepökelt, reibt man das Fleisch mit einer Mischung aus Salz, Salpeter, Zucker und Gewürzen ein. Legt man es dagegen in eine Lake (Salzlösung), spricht man von Naßpökeln. Wie der Schinken schmeckt, hängt von der Art ab, wie er gepökelt, geräuchert oder getrocknet wurde. Da gibt's allerlei Spezialrezepte und Geheimnisse der Schinkenbeize und des Schinkenrauchs. So nimmt man in manchen Gegenden zum Pökeln z. B. Kümmel, Koriander, Wacholderbeeren.
Und den aromatischen und beliebten Rauchgeschmack erhält er beispielsweise durch Buche, Wacholder oder auch Heidekraut.
Besonders kräftig würzig wird Schinken durch Nadel- und harzige Hölzer!
Es gibt aber auch Schinken, bei denen die Reifung nicht im Rauch, sondern an der Luft erfolgt, so wie zum Beispiel beim Parmaschinken.
Die Räucher- und Trockendauer ist unterschiedlich. Aber je länger diese Prozedur dauert, desto haltbarer wird der Schinken!

**„Da schmeckt eins besser als das andere: Rotkohl und Burgunder Weinkraut von Kühne. Sie dürfen wählen" –**

**... sagt die Kühne-Kaltmamsell.** Kohl von Kühne ist so lecker wie er aussieht. Er wird knackfrisch geerntet, schonend gegart, sparsam gewürzt und schließlich fein abgeschmeckt.

**Kühne – damit's besser schmeckt.**

Kühne

# SCHINKEN Und was Sie alles damit kochen können

## Schwarzwälder Schinken

Der Schinken (knochenlos) für diese Schwarzwälder Spezialität stammt aus der Keule. Er wird in einer sehr würzigen Lake gepökelt und luftgetrocknet kalt geräuchert, bis die Oberfläche schwarz ist. Schmeckt kräftig nach Gewürzen und Wacholder.

**Kleine Häppchen**

*Zutaten (für 4 Personen):*
*Etwa 15–20 kleine, runde Schwarzbrotschnittchen, Pumpernickel oder Cracker.*
*Zum Bespritzen:*
*100 g Kräuterbutter, 100 g Schwarzwälder Schinken in feinen Scheiben, 1 Bund Schnittlauch, 1 Eßlöffel Zitronensaft, frisch gemahlener Pfeffer.*

Zubereitung: Zuerst weiche Butter, den feingewürfelten Schinken, Schnittlauchröllchen, Zitronensaft und Pfeffer verrühren. Abschmekken. Jeweils dünn auf das Brot spritzen und abgedeckt bis 30 Minuten vorm Servieren kühl stellen.
Pro Pers.: ca. 1930 kJ = 460 kcal.

## Rinderrauchfleisch

Eine Schinkenart, mal nicht vom Schwein, sondern aus der Rinderkeule.
Das Fleisch wird gepökelt, in Folie verpackt und dann geräuchert. Schmeckt würzig.

**Lauchcremesuppe**

*Zutaten (für 4 Personen):*
*750 g Lauch (Porree), 50 g Butter oder Margarine, 100 g Zwiebeln, ½ l Wasser, 3 Teelöffel klare Hühnersuppe Instant, ⅜ l Weißwein, etwas Salz, Pfeffer, ½ Teelöffel Zucker, 1 Prise Muskat, ⅛ l Schlagsahne, ½ Bund Petersilie.*
*Außerdem:*
*150 g Rinderrauchfleisch.*

Zubereitung: Vom geputzten Gemüse 100 g beiseitelegen. Die große Menge in Stücke schneiden und in heißem Fett mit Zwiebelstücken andünsten, Brühe und Wein zugießen. Würzen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Restlichen Lauch in feine Ringe schneiden. Lauchsuppe pürieren, mit Sahne verfeinern. Rohe Porreeringe unterheben. Schinken in zarte Streifen geschnitten in Teller geben und die heiße Suppe und Petersilie darüberfüllen.
Pro Pers.: ca. 1760 kJ = 420 kcal.

## Parmaschinken

Eine weltbekannte italienische Spezialität, die nur aus der Gegend von Parma stammen darf! Der rohe Schinken wird mit der Hand gesalzen und geknetet und kommt dann in Luft und Wind zum Reifen.
Parmaschinken ist zart und schmeckt nußartig.

**Delikater Reissalat**

*Zutaten (für 4 Personen):*
*150 g Langkornreis, 1 Bund Dill, 1 Honigmelone à 700 g, je ca. 5 Eßlöffel Zitronensaft und Weißwein, Salz, Pfeffer.*
*Außerdem:*
*200 g hauchdünn geschnittener Parmaschinken.*

Zubereitung: Als erstes Reis kochen. Dill fein schneiden. Melone halbieren und mit einem Kartoffelausstecher kleine Kugeln herauslösen. Abgetropften, erkalteten Reis mit Melonenkugeln und Dill vermischen. Abschmecken. Erst kurz vorm Servieren den Salat in der Melone mit Schinkenröllchen anrichten. Oder: schon etwas Schinken unter den Salat mischen.
Pro Pers.: ca. 1550 kJ = 370 kcal.

## Südtiroler Bauernspeck

Diese Spezialität aus dem Eisacktal wird nach dem Pökeln geräuchert, und zwar verwendet man dafür z. B. Wacholdersträucher der Alpen. Danach reift der Speck einige Monate an der Luft, später in Weinkellern.

**Würziges Schinkenbrot**

*Zutaten (für 4 Personen):*
*4 Scheiben Schwarzbrot à ca. 50 g, 40 g Butter.*
*Außerdem:*
*8 dünne Scheiben Südtiroler Bauernspeck (ca. 375 g), 150 g Boursin Pfefferkäse, ½ Bund Radieschen.*

Zubereitung: Brot mit Butter bestreichen, mit Bauernspeck belegen. Mit Pfefferkäse und Radieschenscheiben garnieren.
Pro Pers.: ca. 3070 kJ = 730 kcal.

**Ein Knochenschinken besteht aus drei Teilen:**

- Die Kappe – sie ist am billigsten, hat aber dafür auch am meisten Fett. Wird vor allem für Schinkenspeck verwendet.
- Die Blume – sie entspricht der Nuß und sitzt nahe am Knochen, was geschmackliche Vorteile hat. Dieses Teilstück ist wenig mit Fett durchwachsen. Geschnitten erhält man kleine Scheiben.
- Die Pape – das ist der große Rest. Der Schinken ist besonders zart und auch am teuersten. Er weist nur eine kleine Fettschicht auf und ergibt schöne große Scheiben.

## Kärntner Speck

Eine österreichische Spezialität. Gepökelt, leicht geräuchert und luftgetrocknet. Ähnelt dem Südtiroler Bauernspeck – ist jedoch etwas herzhafter.

**Herzhafte Vesper**

*Zutaten (für 4 Personen):*
*4 Scheiben frisches Bauernbrot à ca. 50 g, 250 g dünn geschnittener Kärntner Speck.*
*Außerdem:*
*Petersiliensträußchen, 4 Gläschen Obstler.*

Zubereitung: Brot und Speck auf einem Holzteller anrichten. Mit Petersilie garnieren. Dazu ein Obstler.
Pro Pers.: ca. 1600 kJ = 380 kcal.

## Ardenner Pfefferpape

Eine belgische Spezialität, hergestellt aus der Schweinekeule ohne Schwarte, mit nur wenig Fett und in Pfeffer gewälzt. Gepökelt, geräuchert und luftgetrocknet.

**Staudensellerie, gratiniert**

*Zutaten (für 4 Personen):*
*4 ca. 14 cm lange Stücke Staudensellerie (ca. 175 g), Salzwasser.*
*Außerdem:*
*1–2 Eßlöffel Tomatenmark, 4 Scheiben Ardenner Pfefferpape à ca. 150 g, 250 g Gouda im Stück, 45 % Fett i. Tr., 1 Tomate.*

Zubereitung: Gemüse in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Gemüsestücke mit Tomatenmark würzen, mit Schinken umwickeln. Mit geraspeltem Käse bestreut bei 250 Grad ca. 15 Minuten überbacken.
Pro Pers.: ca. 1510 kJ = 360 kcal.

## Parmaschinken

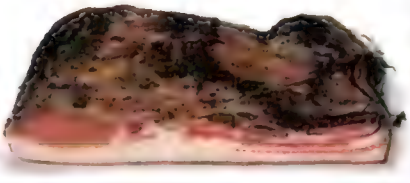
Delikater Reissalat
Mit Zitronensaft und Wein marinierter Reis harmoniert besonders gut mit Melonenkugeln, Dill und Parmaschinkenröllchen.

## Südtiroler Bauernspeck

Schinkenspeckbrot
Dafür legt man den Schinkenspeck auf Schwarzbrot und garniert ihn mit Pfefferkäse und Radieschenscheiben.

## Kärntner Speck

Herzhafte Vesper
Frisches, kräftiges Bauernbrot wird mit dünn geschnittenem Kärntner Speck hübsch auf einem Holzteller angerichtet. Dazu gibt's Obstler.



## Ardenner Pfefferpape

Staudensellerie, gratiniert
Das gedünstete Gemüse würzt man mit etwas Tomatenmark und umhüllt es mit einer Scheibe Schinken. Zum Schluß mit Käse goldgelb überbacken.

BOSCH

# Käsesoufflé machen ist jetzt so leicht wie Käsesoufflé genießen.

Denn jetzt gibt es die kleine Bosch mit dem starken Arm. Da genügt ein einziger Dreh, und schon reibt sie völlig mühelos den härtesten Käse. Ganz ohne Ihr Zutun.

Und wenn das Soufflé dann im Ofen duftet, dreht die kleine Bosch schon das Fleisch für die Pastete durch. Oder rührt, schlägt, knetet, schneidet, raspelt, mixt, püriert und zerkleinert große und auch kleine Portionen.

Die kleine Bosch mit dem starken Arm.

# Was koche ich morgen?

Wir empfehlen Ihnen hier sieben
sehr leckere – mal preiswerte, mal schnelle – Gerichte.
Sie brauchen nur zu wählen!

## Kartoffelgratin

und Bratwurst

Zutaten (für 4 Personen):
1 kg festkochende Kartoffeln, 2 Zwiebeln (100 g), 200 g Käse im Stück (z. B. Greyerzer), Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Becher Crème fraîche (200 g), 4 Thüringer Bratwürste (gebrüht), 40 g Margarine.
Zubereitung: Kartoffeln mit Schale ca. 15 Minuten kochen. Abkühlen lassen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln und Käse reiben.
Abwechselnd Kartoffeln mit Gewürzen, Zwiebeln, Käse und Crème fraîche in eine gefettete Auflaufform schichten. Obendrauf Crème fraîche und Käse geben. Im Backofen bei 200 Grad ca. 1 Stunde backen. Die Bratwürste in der ausgelassenen Margarine braten.
Dazu frischen Blumenkohl.
*Pro Pers.: 4620 kJ = 1100 kcal.*
*Preis pro Pers.: ca. 3,70 DM.*
*Zubereitungszeit: ca. 1½ Std.*

## Schweinezunge

überbacken

Zutaten (für 4 Personen):
1 Schweinezunge (ca. 750 g), 1 Bund Suppengrün, ¾ l Salzwasser, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 20 g Margarine, ⅛ l Sahne, ⅛ l Wasser, 1 Schächtelchen Kräuter-Soße, 2 Eßl. Paniermehl, 40 g Butter.
Zubereitung: Zunge waschen, Suppengrün putzen und würfeln. Beides in kochendem Salzwasser mit Zwiebel und Lorbeerblatt ca. 1½ Stunden garen. Zunge abziehen, in Scheiben schneiden und in eine feuerfeste gefettete Form geben. Sahne und Wasser aufkochen, Kräuter-Soße einrühren und über die Zunge gießen. Mit Paniermehl bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Alles bei 225 Grad ca. 10 Minuten überbacken.
*Pro Pers.: 2940 kJ = 700 kcal.*
*Preis pro Pers.: ca. 2,70 DM.*
*Zubereitungszeit: ca. 2 Std.*

## Maistopf

mit Rindfleisch

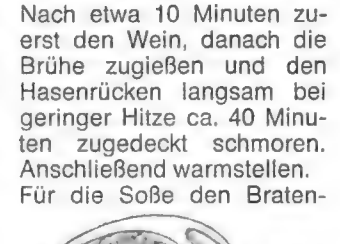
Zutaten (für 4 Personen):
500 g Rindergulasch, 3 Eßl. Öl, 1 l Wasser, 1 Würfel Klare Fleischsuppe, 500 g Möhren, 250 g Lauch, 50 g Langkornreis, 1 Dose Maiskörner (285 g Einwaage), würzflüssiger Paprika, Pfeffer, Salz, Petersilie.
Zubereitung: Fleisch in heißem Öl anbraten, Wasser und klare Fleischsuppe zufügen. Aufkochen, Fleisch ca. 40 Minuten garen. Geputztes, in dünne Streifen geschnittenes Gemüse und Reis in die Suppe geben. Weitere 15 Minuten garen. Zuletzt abgetropfte Maiskörner zufügen.
Alles kräftig mit Gewürzen abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
Danach frische Ananas mit gesüßtem Quark.
*Pro Pers.: 1550 kJ = 370 kcal.*
*Preis pro Pers.: ca. 3,50 DM.*
*Zubereitungszeit: ca. 1 Std.*

Das besondere Rezept:

## Hasenrücken

nach „Gärtnerinnen Art"

Zutaten (für 4 Personen):
2 Hasenrücken (fertig gespickt, à 500 g), Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 8–10 Tropfen Tabasco, ½ Teel. Majoran, 1 Prise Selleriesalz, 50 g Butter oder Margarine, 1 Zwiebel (50 g), 1 Knoblauchzehe, ⅛ l Rotwein, ⅛ l klare Fleischsuppe Instant, 1 Teel. Mehl, 4 Eßl. süße Sahne.
Zubereitung: Hasenrücken mit kaltem Wasser kurz waschen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Danach mit Salz, Pfeffer, Tabasco, Majoran und Selleriesalz einreiben.
In einer Kasserolle Butter oder Margarine zerlassen und den Braten von allen Seiten kräftig anbraten. Nun feingehackte Zwiebel und zerdrückte Knoblauchzehe zufügen.
Nach etwa 10 Minuten zuerst den Wein, danach die Brühe zugießen und den Hasenrücken langsam bei geringer Hitze ca. 40 Minuten zugedeckt schmoren. Anschließend warmstellen.
Für die Soße den Bratenfond durch ein Sieb passieren, nach Bedarf mit angerührtem Mehl leicht binden und zum Schluß mit Sahne verfeinern.
Vorweg servieren Sie eine selbstgemachte Blumenkohlsuppe.
Dazu reichen Sie Spätzle und frischen Rosenkohl, in Butter geschwenkt.
Als Nachspeise schmeckt Melone mit Vanilleeis.
*Pro Pers.: 1720 kJ = 410 kcal.*
*Preis pro Pers.: ca. 4,20 DM.*
*Zubereitungszeit: ca. 1 Std.*



## Gebratene Makrele

mit Tomaten

Zutaten (für 4 Personen):
4 ausgenommene Makrelen (à ca. 350 g, ohne Kopf), Saft 1 Zitrone, Salz, 2 Eßl. Mehl, 3–4 Eßl. Butter oder Margarine, 4 Fleischtomaten (ca. 500 g), ⅛ l Salzwasser, Pfeffer, Thymian.
Zubereitung: Makrelen säubern, säuern und mit Küchenkrepp abtrocknen. Zum Schluß salzen.
Fische in Mehl wenden und je nach Größe von jeder Seite ca. 5–8 Minuten in zerlassener Butter oder Margarine braten.
In der Zwischenzeit die ganzen Tomaten in wenig Salzwasser dünsten, pikant würzen und zum fertigen Fisch reichen.
Dazu schmeckt Kartoffelsalat sehr gut.
Danach gibt es Götterspeise mit Vanillesoße.
*Pro Pers.: 2770 kJ = 660 kcal.*
*Preis pro Pers.: ca. 2,60 DM.*
*Zubereitungszeit: ca. 30 Min.*

## Huhn

mit Bananen-Dattel-Püree

Zutaten (für 4 Personen):
1 Poularde (ca. 1500 g), Pfeffer, Salz, 2 Eßl. Öl, 10 Datteln, 500 g Bananen, 2 Eßl. Sherry, 1 Eßl. Honig, 100 g gehackte Erdnüsse, Salz, Pfeffer, gemahlener Ingwer, 2 Eßl. Cognac.
Zubereitung: Poularde waschen und würzen. Mit Öl bepinseln und in einem Bräter im Backofen bei 225 Grad ca. 1½ Stunden braten.
Zwischendurch die Datteln entsteinen und zusammen mit den geschälten Bananen im Mixer pürieren. Sherry mit Honig in einem Topf verrühren und das Dattel-Bananen-Püree sowie die Nüsse hinzufügen. Alles aufkochen, würzen und über das fertiggebratene Huhn geben. Cognac darüber gießen, anzünden und servieren.
*Pro Pers.: 3780 kJ = 900 kcal.*
*Preis pro Pers.: ca. 3,20 DM.*
*Zubereitungszeit: ca. 1½ Std.*

## Roulade

gefüllt mit Erbsen

Zutaten (für 4 Personen):
4 Rouladen (à 200 g), 4 Teel. geriebener Meerrettich, Salz, Pfeffer, 1 Paket tiefgefrorene Erbsen (300 g), 4 Eßl. Öl, ca. ¾ l Wasser.
Soße: ¼ l Instant-Brühe, Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika, Zucker, Meerrettich, 3 Eßl. Sahne, 1 Eßl. Speisestärke.
Zubereitung: Rouladen mit Meerrettich bestreichen und würzen. Etwa einen Eßlöffel Erbsen daraufgeben, aufrollen und feststecken. Fleisch in heißem Öl bräunen. Nach und nach etwa ¾ l Wasser angießen. Fleisch ca. 1 Stunde schmoren. Übrige Erbsen zum Schluß zufügen. Für die Soße Brühe zum Bratenfond gießen. Würzen. Mit in Sahne angerührter Speisestärke binden.
*Pro Pers.: 2100 kJ = 500 kcal.*
*Preis pro Pers.: ca. 4,– DM.*
*Zubereitungszeit: ca. 1½ Std.*

Alle Joule- bzw. Kalorienwerte sind Zirkaangaben.

Zeichnung: Sigrid Witzig-Kühl

Lesezirkelleser: Diese Seiten bitte nicht heraustrennen

# *Der größte Schwarm der Kleinen: Iglo's knusper-saftige Fischstäbchen.*

iglo

*Da weiß man, daß es schmeckt.*

# Gütermann

näht einfach alles – gut und haltbar!

Das ist Ihr Nähfaden, der zuverlässig alles näht: Gütermann für alle Nähte!

Er ist seidenweich, elastisch und außergewöhnlich reißfest! Dazu waschfest 95°, schrumpffrei und bügelfest 200°.

Ob Sie Georgette nähen, Jersey oder Jeans, Wäsche oder sogar Leder: Alles nähen Sie schnell und gut mit Ihrem Gütermann!

**Der Güte wegen Gütermann**

**Unkonzentriert?**
**Keine Ausdauer?**
**Schlechte Noten?**

# GLUTIAGIL®

**Rein biologische Hirn- und Nervennahrung**

- hilft die Schulleistungen zu steigern
- erhöht die Konzentration und Ausdauer
- verhindert allzu rasche Lernmüdigkeit
- verbessert das Gedächtnis und die Nerven

**GLUTIAGIL-Dragees gibt es in Apotheken!**


*FÜR SIE*-Ernährungsserie (21. Folge)

# Schlanker werden mit Wurst

Sie brauchen am Wochenende auf Ihre Lieblingswurst nicht zu verzichten

**Hier geht es um die Wurst**

*Schwärmen Sie für ein deftiges Frühstück, und mögen Sie auch sonst gern Wurst und Würstchen?*
*Sie können dabei sogar abnehmen! Und zwar an einem Wochenende 1 kg – bei täglich 3360 kJ/800 kcal.*
*Sie müssen dabei natürlich maßhalten und nicht ausgerechnet die fettreichen Sorten wählen. Reich an Fett und Kalorien sind z. B. Salami und Braunschweiger Mettwurst (1 Portion = 30 g haben 165 kcal). Die gleiche Portion Bierschinken hat nur 75 kcal, Jagdwurst 100 kcal, Leberkäse und magere Leberwurst 81 kcal und 1 Wiener Würstchen (35 g) hat 84 kcal.*
*Daher müssen Sie während der zwei Tage auch auf eine Bratwurst verzichten, denn diese hat (vom Schwein) 550 kcal.*

**Wurst macht Durst ...**

*Wie bei allen unseren Kurzdiäten dürfen Sie nur auf kalorienfreie oder kalorienarme Getränke zurückgreifen.*
*Also Kaffee oder Tee ohne Milch und Zucker, Mineralwasser, abgefettete Fleischbrühe und Gemüsesaft.*

**Freitag: Abend:**

WÜRSTCHEN IM SCHLAFROCK

*Zutaten (für 1 Person):*
*1 Wiener Würstchen (35 g),*
*1 Roggenbrötchen (45 g),*
*1 Teelöffel Senf (8 g),*
*1 Gewürzgurke (50 g).*

Zubereitung: Würstchen in heißem Wasser erwärmen. Oben vom Brötchen ein Stück abschneiden, etwas aushöhlen, mit Senf ausstreichen und das Würstchen hineinstecken. Dazu eine Gewürzgurke.
Zirka 970 kJ/230 kcal.

**Samstag: morgens**

LEBERWURST „ANGEMACHT" AUF KNÄCKEBROT

*Zutaten (für 1 Person):*
*30 g Kalbsleberwurst mit 1 Eßlöffel Magerquark (40 g), Thymian, Salz und Pfeffer verrühren und auf 2 Scheiben Knäckebrot (à 10 g) verteilen.*
Zirka 840 kJ/200 kcal.

**Samstag: zwischendurch**

MANDARINEN

*2 Mandarinen à 40 g.*
Zirka 170 kJ/40 kcal.

**Samstag: mittags**

WÜRSTCHEN IN KARTOFFELSUPPE

*Zutaten (für 1 Person):*
*1 Päckchen Instant-Kartoffelsuppe (für 1 Portion), 1 Paar Wiener Würstchen (70 g).*

Zubereitung: Die Kartoffelsuppe mit ¼ l Wasser übergießen, gut umrühren und aufkochen. Die Würstchen darin erwärmen. Dabei darf die Suppe aber nicht mehr kochen, weil die Würstchen sonst platzen.
Zirka 1090 kJ/260 kcal.

**Sonntag: zwischendurch**

BUTTERKEKSE,
KAFFEE ODER TEE

*3 Butterkekse à 5 g*
*und Kaffee oder Tee*
*ohne Milch und Zucker.*
Zirka 210 kJ/50 kcal.

**Sonntag: abends**

PIKANTER WURSTSALAT

*Zutaten (für 1 Person):*
*80 g Bierschinken oder*
*60 g Fleischwurst,*
*1 Apfel (100 g),*
*1 Zwiebel (50 g),*
*1 Bund Radieschen (80 g),*
*Salz, Pfeffer, Essig.*
*Außerdem:*
*2 Kräcker à 5 g.*

Zubereitung: Wurst würfeln. Apfel, Zwiebel und Radieschen klein schneiden und mit der Wurst mischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und gut durchziehen lassen. Nach Geschmack können Sie noch einen Teelöffel Senf hinzufügen.
Dazu: 2 Kräcker.
Zirka 1220 kJ/290 kcal.

**Montag: morgens**

WURSTBROT

*Zutaten (für 1 Person):*
*1 Scheibe Vollkornbrot*
*mit 1 gestrichenen*
*Eßlöffel Halbfettbutter*
*oder Margarine bestreichen*
*und mit 1 Scheibe Bierschinken (30 g) belegen.*
Zirka 840 kJ/200 kcal.

**Montag: zwischendurch**

ORANGENSAFT

*⅛ l frisch gepreßten*
*Orangensaft*
*(von 2 Orangen).*
Zirka 250 kJ/60 kcal.

**Montag: mittags**

WARMER LEBERKÄSE
MIT SPIEGELEI

*Zutaten (für 1 Person):*
*1 Scheibe Leberkäse*
*(ca. 50 g),*
*1 gestrichener Teelöffel*
*Margarine (5 g),*
*1 Ei,*
*Pfeffer, Salz.*
*Außerdem:*
*1 Kopfsalat,*
*Süßstoff, Zitronensaft.*

**FÜR SIE-KURZ-DIÄT**

Zubereitung: Den Leberkäse bei geringer Hitze in der Margarine erwärmen. Das Ei daraufschlagen und würzen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und das Ganze nach Geschmack 3–5 Minuten braten.
Dazu: Kopfsalat, mit Süßstoff und Zitrone abgeschmeckt.
Zirka 1130 kJ/280 kcal.

**Sonntag: zwischendurch**

PIKANTER
TOMATENSAFT

*⅛ l Tomatensaft,*
*mit Pfeffer und Rauchsalz*
*verrührt.*
Zirka 210 kJ/50 kcal.

**Sonntag: abends**

WURSTSPIESSE

*Zutaten (für 1 Person):*
*1 Paar Wiener Würstchen,*
*ca. 10 Silberzwiebeln,*
*1 Mandarine (40 g),*
*1 Teelöffel Tomatenketchup (8 g).*

Zubereitung: Würstchen in dicke Scheiben schneiden und abwechselnd mit Silberzwiebeln und Mandarinenspalten auf Spießchen stekken. Dann entweder in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten oder kalt essen.
Dazu: Tomatenketchup.
Zirka 880 kJ/210 kcal.

**So bewahren Sie die Wurst richtig auf**

*Die Wurstsorten in unseren Rezepten gehören zu den Frischwürsten und haben daher nur eine begrenzte Haltbarkeit, d. h. sie sind zum baldigen Verzehr bestimmt.*
*Damit die Wurst nicht austrocknet, bewahren Sie sie bitte in verschließbaren Behältern auf – möglichst im Kühlschrank bei 0–2 Grad Celsius.*
*Übrigens: Wenn Sie Wurst in Frischpackung kaufen, dann achten Sie unbedingt auf die Haltbarkeitsangabe auf der Verpackung.*

★★★★★★★★★★★★★★★★★★

● *In der nächsten Folge unserer FÜR SIE-Ernährungsserie: Kurzdiät mit Kohl.*

Zeichnung: Elke Otto

*Liebe FÜR SIE-Leserin,*

*Weihnachten steht wieder vor der Tür. Und damit die Frage „was schenken?". Damit Ihnen die Wahl etwas leichter fällt, habe ich heute auf Seite 228 einige zusätzliche Geschenkideen für Sie zusammengestellt.*

## Blumen, die in jeden Briefkasten passen

Kennen Sie schon den Flora-Cheque, liebe Leserin? Das ist der praktische Blumengutschein von Fleurop, der in jedem Fleurop-Fachgeschäft gegen Blumen und Pflanzen eigener Wahl eingetauscht werden kann. Und so einfach geht es mit dem Flora-Cheque: Sie holen sich den Flora-Cheque im nächsten Fleurop-Fachgeschäft, stecken ihn in den Briefumschlag und geben ihn zur Post. Der Empfänger tauscht den Scheck dann im Fleurop-Fachgeschäft gegen die Blumen ein, die er haben möchte.

**FLEUROP**
Die herzlichste Verbindung. Weltweit.

Flora-Cheques gibt's für 10,15 und 20 Mark. Und sie bleiben drei Monate gültig. Eine sehr patente Idee von Fleurop, finden Sie nicht auch?

## Mit Bierhefe bleibt Ihre Haut länger jung!

Irgendwann kommt der Moment, in dem man im Spiegel die ersten Fältchen entdeckt. Das ist ein ganz natürlicher Vorgang, liebe Leserin, und Sie brauchen sich deshalb keine Sorgen zu machen, denn es gibt ein Mittel, mit welchem man diesem Prozeß auf natürliche Weise entgegenwirken kann: die METZ-Hefe-Haut-Kur mit Bierhefe-Jungzellen in Salbenform. Gesichtsmasken mit diesem Präparat sind wahre Vitaminbäder für Ihr Gesicht. Sie werden es merken — nach der Anwendung der METZ-Hefe-Haut-Kur sehen Sie gleich wieder jünger und frischer aus!

Sie bekommen diesen „Jungbrunnen" für Ihre Haut in Apotheken und Reformhäusern. Bezugsquellen nennt Ihnen die METZ KG, 6233 Kelkheim-M; in Österreich das Carlisan-Werk, A 8020 Graz.

## Für flinke Finger und kluge Köpfe, für Laien und Profis

Liebe Leserin, für Ihr schönes Hobby Handarbeiten hat FÜR SIE ein ideenreiches SPEZIAL-Heft herausgebracht: HANDARBEITEN. Da wird gestrickt, gehäkelt, genäht, gestickt, gewebt, appliziert, gemalt, geknüpft für die ganze Familie, für die Wohnung, für Geschenke ... Natürlich alles mit genauen Anleitungen und vor allem nach neuester Mode. HANDARBEITEN erhalten Sie für DM 5,90 jetzt überall. Oder bestellen Sie es per Post. Brief mit DM 5,90 in Briefmarken oder Scheck und der Hinweis „SPEZIAL-Heft Nr. 147" genügen. An Jahreszeiten-Verlag GmbH, Vertrieb FÜR SIE, Postfach 60 12 20, 2000 Hamburg 60.

Ihre
Claudia Reichel

# Wie macht man die beste Soße ohne Klümpchen?

TBWA

# Am einfachsten ohne Mehl!

Mondamin Fix-Soßenbinder für dunkle und für helle hausgemachte Soßen:
Einfach einstreuen. Umrühren. Aufkochen lassen. Fertig! Garantiert ohne Klümpchen.

Heute
wie in alter Zeit
ein Zeichen
guter
Gastlichkeit

# »Zur Krone«

Selbst heute noch träumt so mancher Bürger, wenn auch nur insgeheim, von ihr: von der adelnden Krone, die nach seiner Meinung das eigene Dasein glanzvoller, herrlicher und überhaupt erst so richtig lebenswert machen könnte, obwohl er doch wissen müßte, daß die alten Zeiten lange vorüber sind, daß Kaiser, Könige und Fürsten kaum noch bei den Mächtigen dieser Erde mitzählen.

Aber noch vor hundert Jahren besaß eine jede Krone ihre Bedeutung und verlieh Macht – war Untertan ein jeder, der keine vorweisen konnte. Und so ein Gasthaus, das eine Krone im Schilde führte, war ganz gewiß ein besonders gutes Haus, das oftmals selbst Fürsten oder gar Könige beherbergt hatte. So war die Krone im Schild vor dem Hause eine bemerkenswerte Auszeichnung, die nur wenigen Wirten verliehen wurde – die Mauer-Krone im Löwen-Wappen des Hauses Asbach zu Rüdesheim am Rhein jedoch, das jede Flasche Asbach Uralt ziert, dürfen alle rechtschaffenen Gastronomen ihren Gästen darbieten, zum Zeichen, daß hier mit jedem Gläschen Asbach Uralt das Beste vom Guten geboten wird.

**Asbach Uralt**

Im Asbach Uralt ist der Geist des Weines!

*Der Königliche...*

*...guter Geschmack hat dieses Zeichen*

SERVICEPLAN

# Mit uns nähen Sie durch dick und dünn.

Ackermann
NAHGARNE

Ackermann-Göggingen AG

**Akne**

quälender Ausschlag
Akne · Pusteln

**Meist rasche Besserung**
durch DDD Hautmittel mit dreifachem Heileffekt. Stoppt sofort den Juckreiz. Pflanzt langfristig ein antibakterielles Wirkdepot in die Haut. Durchblutungsaktive Wirkstoffe fördern den Heilprozeß. In Apotheken. Auch in Österreich.

**Bei Hautleiden DDD Hautmittel**

DDD Hautmittel bei Ekzemen, Flechten, Ausschlag, Akne, Pusteln, Juckreiz, Fußpilz, Afterjucken DDD Labor, Berlin 30



**WOHLFAHRTSMARKEN**

**Diakonie**



*All you need is love*

Keiner kann ohne Liebe leben. Wenn jemand nie Liebe erfährt, geht er körperlich zugrunde. Die selbstbewußtesten Leute haben eine Sehnsucht, geliebt zu werden. Wirklich: All you need is love. Aber da steckt auch das Problem.
Wer gierig danach ist, wird an jeder Ecke mit Liebe betrogen. Man sagt Liebe und meint eigenes Vergnügen. Man sagt Liebe und meint Sentimentalität. Wer wirklich Hunger nach Liebe hat, wird begierig nach allem greifen, was ihm mit dem Etikett „Liebe" angeboten wird. Leider. Die Frohe Botschaft von Jesus ist zusammenzufassen: „Liebe ist alles, was Du brauchst!" Und Jesus bringt diese Liebe. Er ist ohne Vorurteile. Er kennt uns — und liebt uns trotzdem. Er gab sein Leben für uns. Wirkliche Liebe ist am Kreuz Jesu zu sehen und zu erleben: Er will alles für uns, nichts für sich. Hier werden Sie nicht betrogen. Gehen Sie nicht einfach daran vorüber. Wenden Sie sich der Liebe Gottes zu. Lesen Sie die Frohe Botschaft von Jesus. Schreiben Sie uns, wenn Sie Fragen dazu haben. Gerne senden wir Ihnen das Buch „Lohnt es sich zu leben?", AMG, Postfach 101372, 5620 Velbert 1.


**FÜR SIE BACK CLUB**

Nach sommerlichen Kuchen nun etwas für die Weihnachtszeit. Honigkuchen mit vielen „trockenen Früchten". Hier ein Leserinnenrezept

*Feiner Lebkuchenteig mit feinen Zutaten.*

Foto: Rudolf Nüttgens. Kuchenteller: Hutschenreuther

*Hilde Neudecker, 48 Jahre, 8000 München.*

## Honigküchlein

Diese Honiglebkuchen meiner Großmutter gehören zum Weihnachtsfest, wie meine Liebe zum Backen.

*Zutaten:*
*200 g Zucker, 250 g Honig, 1 Eßlöffel Orangenmarmelade, 50 g Margarine, 1 Eßlöffel Kakao, ⅛ l Wasser, 1 Ei, 1 Teelöffel Zimt, je ½ Teelöffel Nelken, Ingwer und Kardamom, 1 Teelöffel Zitronenschalen-Aroma, 125 g Sultaninen, je 65 g Zitronat und Orangeat, 125 g gehackte Mandeln, 500 g Mehl, ½ Päckchen Backpulver.*
*Zum Bestreichen:*
*150 g Puderzucker, 1 Eßlöffel Rum, Schokoladenkuvertüre, bunte Zuckerstreusel.*

Zubereitung: Zucker, Honig, Marmelade und Margarine erwärmen. Abkühlen lassen. Alle restlichen Zutaten unterrühren. Häufchen auf ein gefettetes Backblech setzen. Bei 180 Grad (Elektro) oder Stufe 2 (Gas) ca. 25 Minuten backen. Danach mit Guß überziehen und mit Streuseln bestreuen.

*In der nächsten FÜR SIE zu gewinnen:*

## Für die Plätzchenbäckerei

Alle Leserinnen und Leser, deren Rezepte und Tips wir in der nächsten FÜR SIE veröffentlichen, erhalten als Preis ein Backgeräte-Set und außerdem ein wunderschönes Plätzchenbuch mit süßen und pikanten Rezepten aus dem Sanella Backinstitut, 2000 Hamburg 1.

**Vorweihnachtliches Vergnügen: Nürnberger Christkindlesmarkt.**

# Lebkuchen - eine uralte Nürnberger Spezialität

Mehr als ein halbes Jahrtausend ist die Nürnberger Lebkuchen-Tradition alt. Bereits im 16. Jahrhundert – Nürnberg war damals der bedeutendste Handelsknotenpunkt Europas – wurde das handwerkliche Können der Lebkuchenmeister weit über die Mauern dieser alten Reichsstadt hinaus gerühmt. Man besaß hier ideale Voraussetzungen für die Herstellung der feinen Lebkuchen: Die Gewürze brachten die Kaufmannszüge aus Neapel mit. Und in des „Kaisers Bienengarten", dem die Stadt Nürnberg umgebenden Reichswald, waren viele Zeidlergüter (Imkereien) zu Hause. Sie lieferten ihre reichen Honigerträge an die Lebküchnereien. Heute sind es jedoch die modernen Lebkuchenfabriken, die diese berühmte Spezialität herstellen und in alle Welt versenden.

Jeder Lebküchner, einst wie heute, hütet die genaue Zusammenstellung der Gewürzmischungen wie ein kostbares Kleinod. Auch wenn die Ingredienzien wie Nüsse, Mandeln, Mehl, Zucker, Honig, Ingwer, Kardamom, Anis, Koriander usw. bekannt sind – aber das Geheimnis, das bewahrt wird, ist eben das „wieviel" von jedem!

Lebkuchen! Schon im Herbst, wenn die Tage kürzer werden, bekommt man Appetit darauf. In der Advents- und Weihnachtszeit sind sie dann nicht mehr wegzudenken. Doch Lebkuchen ist nicht gleich Lebkuchen! Deshalb unterscheidet man drei Spitzensorten:

- Das Feinste vom Feinen sind die Elisenlebkuchen. Sie enthalten besonders viele Mandeln und/oder Nußkerne und ganz wenig Mehl.
- Die Nuß-Lebkuchen sind den Elisenlebkuchen ähnlich. Aber der Nußkernanteil ist geringer.
- Und die weißen Lebkuchen sind aus einer gewürzten Biskuitmasse mit Haselnüssen zubereitet. Sie dürfen sogar mit einem viel höheren Mehlanteil gebacken werden. Aus Tradition bietet man sie ohne Schokoladen- oder Zuckerglasur an.

Daneben gibt's aber auch noch andere Lebkuchen, und zwar mit nur einem sehr geringen Nußkernanteil. Außerdem sind in diesem Fall auch eiweißreiche Ölsamen erlaubt.

Übrigens, die Nürnberger Lebkuchen werden durchweg auf Oblaten gebakken. Schon im Mittelalter galt dies als Qualitätsverfeinerung: Der Lebkuchen trocknet z. B. nicht aus.

**Und hier noch ein paar weihnachtliche Gebäck-Spezialitäten:**

- Honigschnitten – feingewürzt, mit Honig und Zucker glasiert.
- Dessertwürfel – Lebkuchengebäck, mit Fruchtgelee gefüllt und mit Schokolade überzogen.
- Nußsterne – Haselnußplätzchen ohne Mehl.
- Schokoladen - Lebkuchenherzen oder -brezeln.
- Honigplätzchen – herzhaftes Gebäck mit Mandeln und Honig.
- Nürnberger Eierzucker – in Süddeutschland auch allgemein als Springerle bekannt.

Und hier eine Spezialität, die das ganze Jahr schmeckt:

- Saure Rahmwaffeln – knuspriges Gebäck mit saurer Sahne (Rezept auf dieser Seite).

**Alle Jahre wieder: Nürnberger Christkindlesmarkt**

Schon Anfang des 17. Jahrhunderts entstand in Nürnberg der Weihnachtsmarkt. Jedes Jahr im Dezember „wächst" auf dem Hauptmarkt eine richtige kleine Stadt aus hölzernen Buden und Ständen aus dem Boden. Eine Atmosphäre voll Zauber und Poesie!

Überall aus Ecken und Winkeln duftet's nach Lebkuchen und Bratwürsten. – Und nicht nur Kinderherzen schlagen höher beim Anblick der tanzenden Puppen und Kasperln oder der vielen funkelnden Kugeln, Sterne und Rauschgoldengel. Auch die Erwachsenen haben ihren Spaß daran.

Damals wie heute bietet man lauter Geschenkartikel, Gebrauchsgegenstände sowie bunte Schleckereien aus Zucker an. Zum Beispiel gibt's da diverse Lebkuchenbäcker. Ein anderer Stand verkauft lustige, eßbare Gestalten wie die „Zwetschgenmännla" aus getrockneten Pflaumen und Walnüssen. Sie sind immer wieder anders „angezogen", mal als Bauersleute, mal als Wanderer usw. Gleich nebenan glitzert's dann in vielen Farben. Hier kann man Christbaumschmuck erstehen.

Falls Sie also zur Weihnachtszeit in der Nähe Nürnbergs sind, sollten Sie unbedingt den Christkindlesmarkt besuchen.

**********

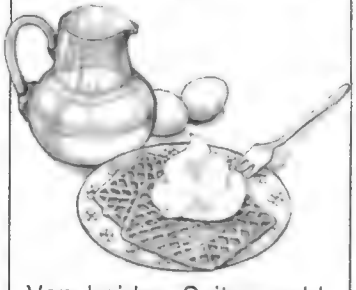
# Noch eine Spezialität

**Saure Rahmwaffeln**

**Zutaten:**
**Für den Teig:**
**125 g weiche Butter,**
**6 Eier,**
**½ l dicker, saurer Rahm (stichfest),**
**250 g Mehl,**
**1 Prise Salz,**
**etwas Muskatblüte.**
**Außerdem:**
**etwas Öl.**
**Zum Bestreuen:**
**Zucker und Zimt.**

Zubereitung: Butter und Eigelb in einer Schüssel schaumig rühren. Saure Sahne und Mehl dazugeben. Alles verrühren, so daß ein dickflüssiger Teig entsteht. Das steifgeschlagene Eiweiß und die Gewürze darunterheben.

Das heiße Waffeleisen etwas mit Öl auspinseln und je nach Größe etwa 2–3 Eßlöffel Teig hineinfüllen.



Von beiden Seiten goldgelb backen. Noch warm mit Zucker und Zimt bestreuen und servieren.

**Im nächsten Heft:**
**Gänsebraten aus Pommern**

Foto: Bildstelle u. Denkmalsarchiv Nürnberg; Zeichnung: Sigrid Witzig-Kühl

Fotos: Rudolf Nüttgens

**DEUTSCHE LEIBGERICHTE – MIT LIEBE ZUBEREITET**

FRANKEN (2)

# Feine Lebkuchen auf Oblaten

Unser kulinarisches Reiseziel ist wieder mal das Frankenland! Und diesmal dreht's sich vor allem um Nürnberg, wo die „Lebküchner"-Kunst seit eh und je zu Hause ist. Also kein Wunder, daß es hier die köstlichsten Lebkuchen gibt.

Auf dem Foto links haben wir selbstgebackene Lebkuchen abgebildet. Sie können ganz nach Belieben mit Zucker- oder Schokoladenguß überzogen werden. Natürlich sind diese nicht mit den weltberühmten „Nürnberger Oblatenlebkuchen" zu vergleichen, die man überall kaufen kann. Denn die werden nach geheimen Rezepturen hergestellt. Mehr darüber auf der Rückseite.

Diese Zutaten brauchen Sie für ca. 40 Stück:
160 g feingeriebene Mandeln, 160 g feingeriebene Haselnüsse, 250 g Zucker, ca. 1 Teel. Zimt, 1 Messerspitze gemahlene Nelken (nach Belieben auch etwas Muskat und Kardamom), 2 Eßl. Honig, je 65 g feingehacktes Orangeat und Zitronat, 7 kleine Eiweiß, etwa 50 g Mehl, Außerdem: Backoblaten.

Geben Sie Mandeln, Haselnüsse, Zucker, Gewürzzutaten, Honig, Orangeat, Zitronat und Eiweiß in einen Topf. Danach mit einem Holzlöffel unter Rühren bei geringer Wärmezufuhr erhitzen. (Bitte nicht kochen!) Sie können dies auch im Wasserbad machen.

Als nächstes rühren Sie unter die erhitzte Masse das Mehl. Der Teig sollte dabei nicht zu fest werden.

Nun geben Sie jeweils etwas Teig – ca. zwei gehäufte Teelöffel – auf eine Backoblate. Dann die Lebkuchenmasse gleichmäßig mit einem Messer verstreichen. Nicht zu dick auftragen! Anschließend setzen Sie die Lebkuchen auf ein Backblech und lassen sie ca. 6 Stunden antrocknen. Danach bei 200 Grad ca. 12 Minuten im Backofen backen.

von Haus zu Haus

Diese Rubrik vermittelt den Kontakt zu Millionen FÜR SIE-Lesern

Fortsetzung von Seite 190

## Berufsausbildung

**HEIDELBERGER KOSMETIKUM.** Helen Pietrulla. Staatl. anerkannte Berufsfachschule für Kosmetik. Staatl. anerkannter Abschluß. Verbands- und intern. Diplome. Ausbildungsbeihilfe (BAFÖG). Postfach 10 28 09, 6900 Heidelberg, Tel. 2 37 25

**„Geprüfte Sekretärin".** Kursdaeur 12 Wochen. Anerkannter Abschluß nach staatl. RVO v. 17. 1. 75. Beihilfen nach AFG. Eigenes Wohnheim. Private Handelsschule Merkur, **8980 Oberstdorf** im Allgäu, Tel. (0 83 22) 42 46

**Fremdsprachenkorrespondent/in** 1- u. 2jähr. Berufsfachschulen. Englisch–Französisch/Spanisch. Ausbildung für Berufstätigkeit im Außenhandel. Private Handelsschulen Merkur, Ensingerstr. 6–8, 7900 Ulm Telefon: (07 31) 6 20 15

**WÜRZBURGER DOLMETSCHER-SCHULE, FACHAKADEMIE,** eine der wenigen STAATLICH ANERKANNTEN BERUFSFACHSCHULEN. Abschluß: Wirtschaftskorrespondentenprüfung. STAATL. GEN. FACHAKADEMIE FÜR FREMDSPRACHENBERUFE; Abschluß: Staatsprüfung für Übersetzer/Dolmetscher. Sprachlabor, ausländische Lehrkräfte, audio-visuelles Sekretärinnen-Studio, IBM-Saal, DEUTSCH FÜR AUSLÄNDER u. SPÄTAUSSIEDLER. Finanzielle Förderung (Arbeitsämter-BAFÖG). Wohnheim, Privatunterkunft. Bildprospekte: Herzogenstr. 8, Tel. (09 31) 5 21 43, Telex: 4 188 559

**SOS-Kinderdorf: Kinder suchen eine Mutter.** Viele hatten noch nie eine Mutter. Manche haben nur eine schlimme Erinnerung, wieder andere eine undeutliche, weit weg von der Wirklichkeit. Alle sind voller Sehnsucht, sie warten auf die beständige Zuwendung einer mütterlichen Frau, auf das Leben in einer Familie mit einer Mutter, der Kinderdorfmutter.
**Werden Sie doch die Mutter!** Die Mütter – wenn sie zu uns kommen, sind sie 23 bis 28 Jahre alt – sind unverheiratet und kinderlos, wollen aber dennoch mit Kindern leben. Sie werden geschult im Umgang mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in unserer Mütterschule, mit Diplom. Kinderdorfmütter sind selbständige, kontaktfähige, sichere Frauen; vielfach hat sie ihre Arbeit zu dem gemacht, was sie heute sind: Frauen, die mitten im Leben stehen, die mehr aus ihrem Leben machen.
Schreiben Sie an **Frau F. Distler im SOS-Kinderdorf e. V., Renatastr. 77, 8000 München 19, Telefon 0 89/16 00 28**

**Staatl.** anerk. Berufsfachschule für **Med.-techn. Laborassistenten/innen** August-Wessels-Str. 5, 8900 Augsburg, Tel. (08 21) 41 44 40

## Kliniken

**PRIVATFRAUENKLINIK DR. DELAVRE** Untersuchungen und Behandlung bei unerfülltem Kinderwunsch. Sachsenhäuser Landwehrweg 112, 6000 Frankfurt/M. 70, Tel. (06 11) 68 56 92 oder 68 43 55

**– Kinderlosigkeit –** Auskünfte über Möglichkeit der homologen bzw. heterologen Insemination sind zu erhalten über Praxis für Fertilitätsstörungen Telefon Nr. (07 11) 24 03 33

## Töchterheime

**WÜRZBURGER DOLMETSCHER-SCHULE,** siehe Spalte „Berufsausbildung"

## Private Empfehl.

**Möchten** Sie interessanter leben? Näheres Club „Die interessante Frau", Postfach 21 46, 8730 Bad Kissingen

Fortsetzung auf Seite 231

**Trotz Schnupfen keine verstopfte Nase.**

**RhinoSpray befreit die verstopfte Nase. Nimmt den lästigen Kopfdruck weg. Wirkt im Nu für 7 bis 8 Stunden. Und ist besonders gut verträglich.**

**RhinoSpray macht sofort die Nase frei.**

RhinoSpray bekommen Sie in Ihrer Apotheke

RhinoSpray zur Schleimhautabsch… bei akutem und chronische… Erwachsene und Schulkinder bestimmt. E… angewandt werden bei … mit Krusten- und Borkenbildu… Dr. Karl Thomae GmbH, 7950 Biberach/Riss.

AEG
FAVORIT DELUXE ELECTRONIC

**Die neuen AEG Einbaugeräte. Fortschritt inklusive.**

# Neu. FAVORIT DELUXE - der erste mit Vollelektronik. Unser bester Geschirrspüler. Suchen Sie mal einen sparsameren.

Falls Sie immer noch glauben, es sei billiger, mit der Hand zu spülen, sollten Sie sich unseren neuen FAVORIT DELUXE mit Vollelektronik mal ansehen. Er ist in jeder Hinsicht unschlagbar: Weil er der beste und wirtschaftlichste Geschirrspüler ist, den wir je gebaut haben.

Weil er mit 14 Maßgedecken das größte Fassungsvermögen hat und dabei weniger verbraucht als herkömmliche Geräte mit nur 12 Maßgedecken (im Normprogramm). Und dabei so leicht zu bedienen ist. Das soll ihm erst mal einer nachmachen.

**Durch Vollelektronik individuelle Programme = mehr Sparsamkeit.**

Sie sagen dem FAVORIT DELUXE electronic mit Ihren Fingerspitzen, was wie gespült werden soll. Sein Computer sucht sich die einzig richtige Programm-Antwort. Damit Sie jede Art von Geschirr mit dem wirksamsten, schonendsten und vor allem sparsamsten Programm zugleich reinigen. Diese optimale Auswahl unter 10 Programmkombinationen spart Zeit, Strom, Wasser und Spülmittel. Nur der FAVORIT spült 14 Maßgedecke im Sparprogramm 50°C für 48 Pfennig. Nur er hat über die ganze Fläche Platz für 30-cm- und 19-cm-Teller übereinander. Und zwar gleichzeitig über die gesamten Korbflächen.

**Durch Vollelektronik mehr Sicherheit.**

Verlassen Sie sich einfach auf ihn. Der FAVORIT DELUXE electronic bestätigt Ihre Eingaben mit Leuchtsignalen auf der Bedienungsblende. Er verhindert, daß Sie sich irren. Zeigt Ihnen Punkt für Punkt den Programmablauf. Erinnert Sie, rechtzeitig Salz nachzufüllen oder den Wasserhahn auf- bzw. zuzudrehen. So machen AEG Hausgeräte aus moderner Vollelektronik begeisternden Bedienungskomfort. Siehe Waschautomat LAVAMAT DELUXE electronic, siehe REGENT-Herd mit Bratcontrol...

**Das neue DELUXE-Design paßt in jede Küche.**

Schön ist er, der FAVORIT DELUXE in seinem ansprechenden Design. Mit Hilfe eines flexiblen VARIO-Sockels und durch den variablen Dekorrahmen läßt er sich millimetergenau in jede Küche integrieren. Alles in allem: Dem FAVORIT DELUXE electronic können Sie sich ruhig anvertrauen. So ruhig, wie er arbeitet. Kennenlernen beim Fachhändler kostet nichts.

**Die Form besticht. Die Technik überzeugt.**

AEG

Hausgeräte von AEG-TELEFUNKEN

Weihnachtliche Schmuckstücke

# Bunte Träume für grüne

Anhänger mit Golddruck, 32 x 23,8 cm. Von Lillian & Margret.

„Spitzen-Wasserfall" aus Kräuselband – eine hübsche Idee.

Sehr dekorativ: Matte Kugeln neben glänzenden. Kaufhaus.

Diese Kerzen gibt es auch noch in 20 weiteren Farben. Haymann.

Besonders hübsch: Kugeln, an Kräuselband gehängt. Kaufhaus.

Ein Traum in Pink: Kerzen, Kugeln, Bänder harmonieren Ton in Ton vor dem frischen Grün der Zweige.

Fotos: Petra Stange

# Bäume

Wer sucht neue Ideen, wie dieses Jahr der Tannenbaum geschmückt werden kann? Wir machen Vorschläge

Viel Schmuck in Blau und Riesenlutscher als Top – auch eine hübsche Idee für den Weihnachtsbaum.

Zwei Riesenlutscher als Spitzenschmuck – überall zu kaufen.

Glaskugeln in verschiedenen Blautönen. Kaufhof/Fachhandel.

Kleiner Piepmatz, ebenfalls aus Glas. Kaufhof und Fachgeschäfte.

Kleine Überraschungen, hübsch verpackt in Cellophantütchen.

Was steckt wohl hierin? Durchsichtige Knistertüte, von Hetzel.

# Weihnachts-Basar von Claudia Reichel

*Liebe FÜR SIE-Leserin,*
*mir passiert es häufig, daß mir absolut nichts einfällt, wenn ich nach meinen Wünschen zum Weihnachtsfest gefragt werde. Vielleicht geht es Ihnen ebenso? Deshalb sind unter meinen heutigen Geschenktips vor allen Dingen solche, die Sie auch auf Ihren eigenen Wunschzettel setzen können. Ich hoffe sehr, daß etwas Passendes für Sie dabei ist und daß der eine oder andere Ihrer Wünsche in Erfüllung geht.*

## Rechtzeitig vor Weihnachten: das neue Gütermann Näh-Lexikon!

Für Geschenk oder Hobby, mit vielen nützlichen Arbeitsanleitungen und Tips auf 192 Seiten. Gut und verständlich illustriert, mit 408 Fotos und Zeichnungen. Immer der richtige Tip zur richtigen Zeit,

ohne langes Suchen und Zeitverlust. Sie erhalten es zur Ansicht mit Rückgaberecht, keine Nachnahme. Es kostet nur DM 9,60 + Porto. Bestellen Sie es gleich bei Gütermann, Abt. NI, 7809 Gutach/Breisgau.

## Eine Friteuse gehört in jeden Haushalt!

Ich kann mir meine Küche jedenfalls gar nicht mehr ohne meinen Fritmaster von Melitta vorstellen. Er gehört für mich so selbstverständlich zum Küchengerät wie Topf und Pfanne. Denn viele Sachen schmecken fritiert nun einmal besser!

Auch wenn Sie nicht so oft fritieren, brauchen Sie beim Fritmaster keine Angst zu haben, daß das Fett schlecht wird. Ein speziell von Melitta entwickelter Fettfilter, der jedem Gerät beiliegt, reinigt das Fett nach Gebrauch. Es hält dann länger und ist außerdem gesünder. Unangenehme Fritiergerüche und Fettspritzer gehören dank Spezial-Geruchsfilter und Spritzschutzdeckel ebenfalls der Vergangenheit an.
Wäre das kein Weihnachtsgeschenk für Sie, liebe Leserin?

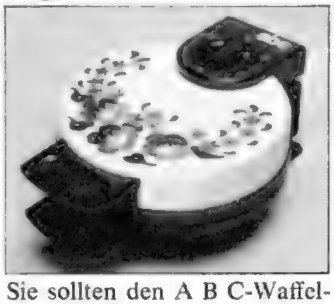
## Das Telefonbuch mit der Drucktaste!

Ich meine natürlich nicht das Posttelefonbuch, liebe Leserin, sondern das neue arlac ardex! Das ist ein neuartiges Telefonregister für ca. 888 Telefonnummern, das Sie sich platzsparend unter Ihr Telefon stellen können. Selbstverständlich gibt es das arlac ardex in den Farben der Posttelefone, und bei arlac können Sie auch sicher sein, daß die Technik stimmt. Schon auf leichten Tastendruck fährt die gewünschte Registerkarte automatisch aus, und Sie haben die gesuchte Teleonnummer in Sekundenschnelle zur Hand.

Wirklich praktisch, nicht wahr? Denn wer hat schon alle wichtigen Nummern im Kopf? Bei mir ist jetzt jedenfalls Schluß mit der ewigen Sucherei in sämtlichen Notizbüchern.
Beim arlac ardex gibt's sogar eine SOS-Taste. Wenn Sie die drücken, erscheinen die Notrufnummern mit internationalen Symbolen sowie zwei mit Notizzetteln gefüllte Fächer und ein Kugelschreiber.
Wenn Sie auch Ordnung in Ihren „Nummernsalat" bringen wollen, sollten Sie sich das arlac ardex einmal in einem guten Schreibwarengeschäft oder in der Fachabteilung eines Kaufhauses ansehen.

## Selbstgemachte Waffeln sind ein Genuß!

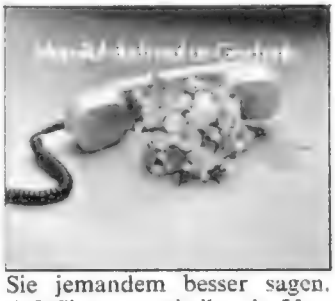
Wenn ich meinen A B C-Waffelautomaten hervorhole, läuft meiner ganzen Familie schon das Wasser im Munde zusammen. Denn Waffeln essen sie für ihr Leben gern. Vor allem, wenn sie ganz frisch und warm aus dem A B C-Waffelautomaten kommen! Ich habe damit schon die verschiedensten Waffelrezepte ausprobiert — sie sind immer phantastisch gelungen.



Sie sollten den A B C-Waffelautomaten unbedingt auf Ihren Wunschzettel schreiben. Das ist ein Geschenk, von dem die ganze Familie etwas hat. Es gibt ihn in verschiedenen Ausführungen mit sehr hübschen Dekors. An den Festtagen könnten Sie dann schon die ersten selbstgemachten Waffeln zum Kaffee servieren.

## Idee mit Herz: Gespräche verschenken.

Wer etwas ganz Persönliches schenken möchte, dem kann ich eine gute Idee von der Post empfehlen: Telefongespräche verschenken. An liebe Freunde und Verwandte zum Beispiel. Es ist wirklich ganz einfach! Bei Ihrem Postamt gibt es Formulare für das „Ruf-doch-mal-an-Geschenk", in die Sie eintragen, wem Sie wieviel Telefongebühren schenken möchten. Dort können Sie dann auch gleich einzahlen. Im Mittelteil des Formulars ist eine Geschenkkarte mit Platz für ein paar persönliche Zeilen an den Empfänger. Wie könnten



Sie jemandem besser sagen, daß Sie gern mit ihm in Verbindung bleiben? Ich finde, das ist eine nette Idee mit Herz.

## Mehr Freude an Weihnachten!

Weihnachten ist zu einem Fest geworden, das sich nicht nur mehr auf Heiligabend und die Feiertage beschränkt. Wochen vorher weihnachtet es in den Straßen und Zimmern. Schön für die Kinder, für Erwachsene oft mit einer gewissen Hektik verbunden. Trotzdem, viele Familien nutzen die langen Abende auf ihre eigene Art. Beim gemütlichen Beisammensein entstehen individuelle Dinge, die der Weihnachtszeit ihren besonderen Reiz geben. Wenn Sie, liebe Leserin, Weihnachten auch gern nach Ihren eigenen Vorstellungen gestalten, empfehle ich Ihnen das FÜR SIE-SPEZIAL-Heft „Weihnachten". Es bringt Ihnen über 100 Vorschläge zum Selbermachen: weihnachtliches Gebäck, Bastelanleitungen und natürlich Stricken, Häkeln, Sticken. Sie bekommen das Heft für DM 5,90 überall im Handel.

*Viel Spaß beim Einkaufen wünscht Ihnen*

Ihre
Claudia Reichel

Bunte Träume für grüne Bäume

# Behängt mit Körbchen und Kugeln

*Reliefkörbchen aus Teig sind ungewöhnliche und attraktive Dekoration dieses Tannenbaumes.*

*Ein Bündel aus großen und kleinen Kugeln ziert die Baumspitze.*

*Lange haltbar: Reliefkörbchen aus Teig zum Aufhängen (Neef).*

*Das Teigkörbchen mit dem Obstarrangement ist 20x20 cm groß.*

**Bezugsquellennachweis:**

Seite 226. Anhänger: 7,– DM plus Versand: Lillian & Margret, Wüste Stätte 7, 2800 Bremen 1. – Kugeln: Eckart-Werke, 8510 Fürth, Fachhandel und Kaufhäuser. – Kräuselband: Aurnhammer & Benedict, Kaufhäuser und Schreibwarengeschäfte.
Seite 227. Kugeln und Vögel: Oberfränkische Glas und Spielzeug KG, in Fachgeschäften und Kaufhof-Filialen. – Cellophantüten: Hetzel-International, im Schreibwarenfachhandel.
Seite 229. Teigkörbchen: Hersteller und Versand: Confiserie Neef, Winklerstr. 29, 8500 Nürnberg; kleiner Korb ca. 17,50 DM, großer ca. 24,– DM. – Kugeln: Eckart-Werke, 8510 Fürth, Fachhandel und Kaufhäuser.
Seite 230. Bemalter Baumschmuck und Kerzenhalter: Eckart-Werke, 8510 Fürth, Fachhandel und Kaufhäuser.
Kerzen für alle Bäume: Handelskontor Helge Haymann, Auf der Helde, 5239 Norken.

Bunte Träume für grüne Bäume

# Rote Kerzen und bemalter Schmuck

*Die Tannenbaumspitze mit der Blütenbemalung ist 27 cm hoch.*

*Rote Lichter passen gut in die silbernen Filigrankerzenhalter.*

*Besonders dekorativ: Rote und weiße Kugeln, bunt bemalt.*

*Diese Kugeln gibt es verschieden groß: ϕ 4 u. 5, 6 oder 7 cm.*

*Auch Glocken gehören zu dem handbemalten Baumschmuck.*

*Ein farbenprächtiges Bild bietet dieser über und über mit lackiertem Glasschmuck behangene Baum.* ★

von Haus zu Haus

Diese Rubrik vermittelt den Kontakt zu Millionen FÜR-SIE-Lesern

Fortsetzung von Seite 223

## Unterricht

**EURO-SPRACHREISEN** — Großbritannien — Frankreich — Spanien — Italien — USA — anerkannte Schulen — **Ferien-Sprachkurse — Sprach-Sportkurse** für Schüler udn Erwachsene, auch ganzjährig. **Intensiv-Sprachkurse — Kurzzeitkurse** für Berufstätige während des ganzen Jahres. Sichere Anreise — Unterkunft in Familien, Wohnheimen — Hotels — Bildprospekte: Kaiserstr. 1–3 B, 8700 Würzburg, Tel: (09 31) 5 82 05, Telex: 4 188 559

**Arzthelferin,** Sekretärin, Fremdsprachen, Freiprospekt, Privatschule Dr. Jungbecker, Kronprinzenstr. 80–84, 4000 Düsseldorf

**Sprachkurse** Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Russisch. Mit unserem umfangreichen, bewährten Lehrmaterial lernen Sie leicht und schnell eine Fremdsprache — zu Hause. Preisgünstig sind wir auch; fordern Sie den Prospekt an! — Kein Vertreterbesuch. VISAPHON — Spezialverlag für Fremdsprachen. Postfach 16 60, 7800 Freiburg 2

**FREMDSPRACHEN-SEKRETÄRIN IHK** — Aufstiegsberuf mit wöchentlich 400 bis 800 (!!!) Stellenangeboten in der Presse — Attraktivster, gehobener weiblicher Beruf ohne Hochschulstudium — Berufskollegs für Realschüler, Abiturienten und Berufspraktiker — Staatlich anerkannte Abschlüsse — AFG/BAFÖG — WIRTSCHAFTSINSTITUT 7570 BADEN-BADEN A.-Schriever-Weg 11 ü — T. (0 72 21) 2 31 65

**WÜRZBURGER DOLMETSCHER-SCHULE,** siehe Spalte „Berufsausbildung"

**Jogagymnastik-Lehrerin Gymnast/in — Sportmassage**
Ein- bis vierwöchige Intensivkurse (Bildungsurlaub) mit Prüfung. Prospekt F 6 kostenlos. Lehrinstitut Höferlin, Käppelinstr. 14, D-7858 Weil am Rhein Tel. 0 76 21/7 10 55 (vormittags)

**Bewährte Fernlehrgänge für Hobby und Beruf**
Abitur, Realschulabschluß, Hauptschulabschluß, Englisch, Französisch, Spanisch, sicheres Deutsch, Innenarchitektur, Antiquitäten, Zeichnen und Malen, Grafikerin, Sekretärin, Betriebswirt, Fachwirt, Fachkaufmann, Programmierer, EDV, Maschinenbau- und Elektroniktechniker, Buchführung und Bilanzierung, Kfm. Grundkurs, Kfm. Schriftverkehr. Kostenl. SGD-Studienführer und Probelektionen anfordern. Bitte Studienziel angeben. **Studiengemeinschaft Darmstadt, Abt. 22/01, Postfach 41 41, 6100 Darmstadt**

**JUNGE DAMEN** erhalten gründliche Ausbildung „Fremdspr.-Korresp." ENGLISCH — FRANZÖSISCH — SPANISCH, „Kaufmännisch.-prakt. Arzthilfe", Abschlußprüf. — Wohnheim — DR. NITSCH. Bad Harzburg, Freiprosp. FS

## Heiraten

**Gutaussehender** Arzt, 35/1.81, jugendlich, humorvoll, einfühlsam, zuverlässig, Hobbies: Sport, Musik, Kunst, Natur, Reisen, kinderlos verwitwet, wünscht intelligente, fröhliche, zärtliche Lebensgef., gute Kameradin. Unverbindl. Anfrage erbittet FRAU HORNUNG, 4630 BOCHUM, AKADEMIESTR. 31, Ruf 02 34/ 31 30 60 — Eheanbahnung seit 1953 —

**Hamburger** Angestellter, 27/172, schlank, dunkelblond, gutes Einkommen, sucht anpassungsfähige Partnerin bis 27 Jahre. Ernstgem. Bildzuschriften (zurück) erwünscht. BW 11394

**„Seit ich HTH gegen meine trockene Haut nehme, kann ich wohl als erste Schwimmlehrerin mit meiner Haut Reklame machen."**

(Gisela Pfnür, Schwimmlehrerin in München)

*„Wenn man soviel im Wasser ist wie ich, braucht man sich über trockene Haut nicht zu wundern. An den Armen und Knien war es bei mir besonders schlimm. Da braucht man schon was Vernünftiges, damit die Haut nicht so auslaugt."*

HTH heißt die neue einzigartige Emulsion, mit der sich trockene Haut wieder selbst normalisieren kann.

Das klingt vielleicht etwas phantastisch, aber es gibt dafür eine ganz natürliche Erklärung.

**HTH hat die Haut zum Vorbild.**

Was trockener Haut fehlt, weiß sie selbst am besten: hautnormalisierende Substanzen. Aber die täglichen Belastungen – zum Beispiel durch Wasser, aber auch durch Sonne und trockene Heizungsluft – gehen der Haut an die Substanz.

**Genau wie die Haut enthält HTH hautnormalisierende Substanzen.**

Die wichtigsten wirksamen Bestandteile von HTH: hautnormalisierendes Carbamid, antibakterielle Milchsäure, nur 1 Prozent Fett und keinerlei Farb- und Konservierungsstoffe.

Und das bringt HTH in trokkene Haut zurück. So daß sie sich wieder aus eigener Kraft normalisieren kann.

Die Haut wird – aus sich selbst heraus – glatt und geschmeidig, rosig und transparent.

HTH ist so einzigartig in Zusammensetzung und Wirkungsweise, daß es schon in vielen Ländern patentiert ist.
DBP-Anmeldung
Nr. P 11144.5.

**HTH.**
**Unser Patent* gegen trockene Haut.**

*HTH ist u. a. bereits patentiert in Frankreich, Großbritannien, Schweden, der Schweiz, den USA und Kanada.

# Lassen Sie es ruhig fest braten.

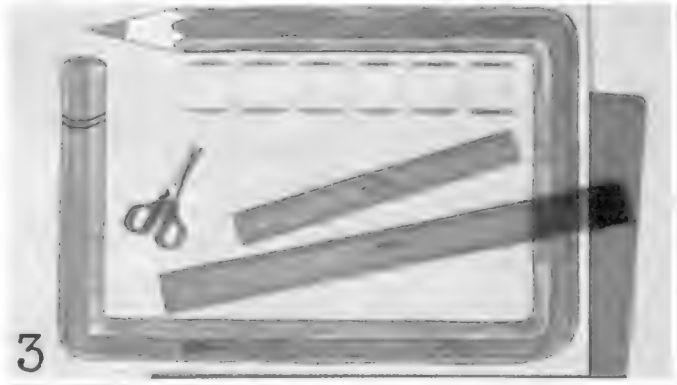
# Calgonit macht alles wieder strahlend sauber.

*Calgonit für Ihre Spülmaschine. Spült gründlich und schonend wie Ihre Hand.* BENCKISER

Vom *FÜR SIE*-Testinstitut empfohlen

# Kleine Helfer fürs Heimbüro

Schreiben, Ordnen, Ablegen,
alles macht mehr Spaß, wenn man die
richtige Ausstattung hat



1 *Kleine elektrische Schreibmaschine mit einer Ausstattung fast wie eine große. Sie hat einen Tabulator, der Schreibwagen ist 31 cm breit, man kann also auch DIN-A4-Bögen quer einspannen (Monica electric de Luxe, grau ca. 448,– DM, farbig ca. 469,– DM. Olympia). Um das nicht ganz leise Tippen etwas zu dämpfen, benutzt man eine rutschfeste Schreibmaschinenunterlage (ca. 18,– bis 20,– DM. Vereinigte Filzfabriken).*

2 *Locher mit Anschlagschiene für Papierbögen in verschiedenen DIN-Formaten. Bis zu etwa 20 Blatt können auf einmal damit gelocht werden (ca. 8,– DM. Elba). Der Hefter arbeitet gut (ca. 24,– DM. Novus).*

3 *Die Schreibunterlage ist rutschfest und aus Kunststoff (ca. 10,50 DM. Durella). Lustig und gleich für Notizen zu gebrauchen: ein Unterlagen-Block aus Papier (ca. 9,90 DM. Elba). Ein oder zwei Lineale (ca. 3,25 und 1,50 DM – Rotring) und eine Schere (ca. 4,– DM. kaicut) gehören dazu.*

4 *Kombi-Schreiber, mit auswechselbaren Kugelschreiber-, Feinschreib- und Faserschreiber-Minen (links Quickpen, ca. 26,50 DM. Mont Blanc. Vorn allrounder, ca. 5,10 DM. Pelikan). Markierstifte zum Hervorheben wichtiger Textstellen (4 Text-Marker in verschiedenen Farben ca. 7,10 DM, Pelikan, im linken Stiftbehälter hinten). Davor ein Bleistift mit feiner Mine, der nicht angespitzt zu werden braucht (Blei-Machine, ca. 9,65 DM. Pelikan). Von Opas Schreibtisch her vielleicht noch bekannt, der Bleistift-Verlängerer für abgeschriebene Bleistifte (ca. 3,– DM, Bethge, im rechten Stiftbehälter). Vierteiliger Stiftbehälter (uni-Butler, ca. 10,– DM. arlac). Behälter mit Spiralwand (ca. 17,90 DM. Schacht und Westerich).*

5 *Stempel und Stempelkissen. Das große mit vierzeiliger Schrift (Profi, ca. 29,90 DM. Uhu), das kleine mit dreizeiliger Schrift (Privat, ca. 23,95 DM. Uhu).*

6 *Zwei Radiergummis – der linke für Tinte, Blei- und Farbstifte, der rechte für Bleistifte und zur Flächenreinigung (Packung ca. 1,80 D-Mark. Pelikan). „blancofilm" ist Korrekturfolie für Maschinenschrift (ca. 1,70 D-Mark für 20 Blatt. Pelikan). Für Handschrift gibt's das flüssige „manu Script" (ca. 3,35 DM. Tipp-ex).*

Fotos: Norbert Radler

# Vom Llama

und warum seine Wolle niemand kalt läßt.

Llamas leben in 3000-5000 m Höhe. Nahe der Sonne, nahe dem ewigen Eis. Wer da warm durch den Winter und kühl durch den Sommer kommen will, braucht Kleidung, die kuschelig-warm und doch luftig-leicht ist.

Deshalb ist Llamahaar ideal für Decken: wunderbar weich, seidig-glänzend und federleicht. Sie halten warm und machen doch nicht heiß. Naturhaardecken gehen gern auf Reisen, und Ihre Couch fühlt sich ein bißchen nackt ohne sie. Sie sind echt Natur.

Naturhaardecken gibt es in vielen gewachsenen Naturfarbtönen. Wollsiegel-Qualität: Darauf können Sie sich verlassen.

Ebenso wie Kamelhaar-, Cashmere-, Mohair- und Schafwolldecken. Man erkennt sie in guten Fachgeschäften und Fachabteilungen der Kaufhäuser am goldenen Naturhaar-Siegel und auch am Wollsiegel.

Ihre Naturhaardecken-Weber. Wir stecken mit der Natur unter einer Decke: Haussmann, Memmingen; Julius Bartram KG; Calwer Decken AG; Wolldecken Weil der Stadt AG; Zoeppritz AG.

Vom FÜR SIE-Testinstitut empfohlen

# Taschenrechner – immer hilfsbereit

7

8

9

10

7 *Formschöne Briefwaage. Sie wiegt Postsachen bis zu 250 g ab – und das genau. Strichmarkierungen und Zahlen sind gut zu erkennen. Die Waage steht rutschfest (ca. 49,– DM. Maul).*

8 *Kleiner Taschenrechner, der addieren, subtrahieren, multiplizieren, dividieren, Prozente ausrechnen, Wurzeln ziehen und bestimmte Rechenergebnisse auch speichern kann. Das Gerät hat eine lange Batteriebetriebszeit – zirka 3300 Stunden! (35,– DM, Best.-Nr.: 385.810 7. Quelle).*

9 *Kleines Prägegerät, mit dem man Buchstaben und Zahlen in ein selbstklebendes Kunststoffband pressen kann. Nur wenig Kraft ist dazu nötig. Das beschriftete Band wird im Gerät abgeschnitten und kann dann einfach aufgeklebt werden. Die Streifen eignen sich gut zur Kennzeichnung von Mappen, Kästen und Ordnern (ca. 17,– DM. Dymo).*

10 *Zettel braucht man immer. Da gibt es große und kleine im offenen Kasten (ca. 10,25 DM. helit. Zettel ca. 3,50 DM) oder nur kleine im Deckel-Kästchen (ca. 5,70 DM. helit. Zettel ca. 1,30 DM). Hübsch sind auch Zettel-Würfel (ca. 7,– D-Mark. Schacht und Westerich) und verschiedenfarbige Zettel in der Box (ca. 9,80 DM. Elcolino).*

➠


Sodbrennen
Völlegefühl
Magen-Stress

Nehmen Sie schon Gaviscon?

Gaviscon macht Schluß mit Völlegefühl, Sodbrennen, saurem Aufstoßen.

Hilft rasch und anhaltend. Schützt vor Säurereiz und Entzündung, ohne Nebenwirkungen auf die Verdauung.

...mit Alginat aus Meerespflanzen. Auch Ihr Apotheker kennt Gaviscon, fragen Sie ihn.

03

Gaviscon bei Sodbrennen, Aufstoßen, Vollegefühl
Thomae Biberach Riss

# 2 Elefanten für 1 Abonnenten von unser kind Mama & Baby Jumbo...

... und der Plüsch-Zoo von Sprößling, Nichte, Neffe oder Nachbarskind hat zwei lustige Trompeter mehr. Nennen Sie uns einen Abonnenten für UNSER KIND, und unser Jumbo-Pärchen kommt postwendend angetrabt. Für 2 neue Abonnenten erhalten Sie natürlich auch 2 Pärchen. Damit's 'ne richtig starke Elefanten-Herde wird.

Kennen Sie UNSER KIND? Es ist das junge Elternmagazin aus dem Verlag Ihrer FÜR SIE und informiert aufschlußreich, umfassend und genau bis ins kleinste Detail über Entwicklung, Erziehung, Ernährung, Pflege und Gesundheit unserer Sprößlinge. Und zwar in der wichtigen Lebensphase **von der Schwangerschaft bis zur Schule.**

**Coupon bitte an Jahreszeiten-Verlag GmbH, Vertriebsleitung UNSER KIND, Postfach 60 12 20, 2000 Hamburg 60.**

Wenn Sie einen zweiten Abonnenten gewonnen haben, schreiben Sie bitte Namen und Anschrift auf eine Postkarte, lassen sie vom Abonnenten unterschreiben und schicken Sie diese mit dem Coupon an uns ab.
Als Dankeschön kommt dann noch ein Jumbo-Pärchen zu Ihnen.

## Ausfüllen! Ausschneiden! Und schnell zur Post!

Ich habe den neuen Abonnenten für UNSER KIND geworben und erhalte Mama & Baby Jumbo.

Name Vorname

Straße

PLZ/Ort

(Für die Vermittlung eines Abonnenten brauchen Sie übrigens nicht selbst Abonnent von UNSER KIND zu sein. Aus rechtlichen Gründen dürfen Werber und neuer Abonnent nicht identisch sein.)

Ich abonniere UNSER KIND zum Jahresbezugspreis von DM 18,– (6 Hefte) incl. Porto, Verpackung und MwSt.

Name Vorname

Straße

PLZ/Ort

Datum Unterschrift des neuen Abonnenten

☐ Ich bitte um Bankeinzugsverfahren

Mein Geld-Institut

Meine Konto-Nummer

Meine Bankleitzahl

Wichtige rechtliche Garantie: Meine Bestellung kann ich innerhalb einer Woche (Datum des Poststempels) schriftlich beim Jahreszeiten-Verlag widerrufen. Die Kenntnisnahme dieses Hinweises bestätige ich mit dieser Unterschrift:

Datum Unterschrift FS 25/80

# Kinder! Welch' ein Leben!

**Stillen! Welch'ein Genuß!**
Mutters Milch ist doch die beste. Genauso wichtig fürs Baby ist aber auch Mutters warme weiche Haut und die Liebe, die Baby mit Mutters Milch trinkt. Heft 4/80 von UNSER KIND bringt einen Still-Kursus.

**Die Geburt eines Kindes ist immer wieder ein Wunder, auch wenn es täglich tausendfach geschieht. Darüber muß man auch nicht sentimental werden, sondern sich schlichtweg freuen. Vor allem in unserer heutigen Zeit der Kinderfeindlichkeit: „Natürliche Geburt? Die bringt unsere Dienstpläne durcheinander", „Größere Kinderzimmer? Aber 6 qm reichen doch!", „Spielen in den Anlagen? Reicht denn die Sandkiste nicht?!" usw.**

Trotz allem, es gibt heute immer mehr junge Menschen, die sich gegen die Karriere und für das Kind entscheiden, die spüren, daß in einer Zweierbeziehung ein Dritter – das Kind – nicht stört, sondern diese Zweierbeziehung vertiefen, mit neuen sinnvollen Inhalten erfüllen kann.

**Für diese werdenden und frischgebackenen Mütter und Väter gibt es UNSER KIND. Dieses junge Elternmagazin will Mut zum Kind machen, will zeigen, daß Kinder Erfüllung bedeuten, will vor allem die kritischen Fragen junger Mütter und Väter genau und gezielt beantworten.**

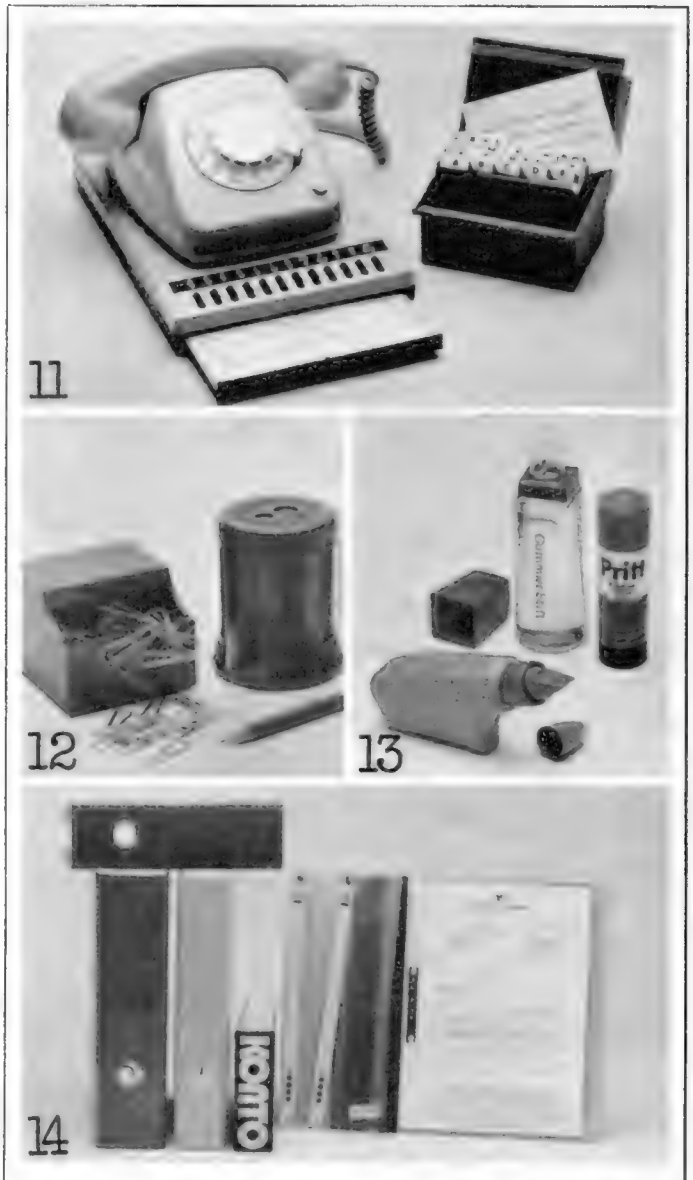
Die Team-Mitglieder der Redaktion UNSER KIND sind nicht nur Journalisten, Ärzte, Psychologen, Pädagogen, sondern auch Eltern, Mütter und Väter von quicklebendigen Rangen. Mütter und Väter, die ihr Wissen nicht nur aus schlauen Büchern und umfangreichen Studien ziehen, sondern vielmehr noch aus eigener Erfahrung – und aus vielen Gesprächen mit den Lesern von UNSER KIND.

**UNSER KIND gibt's überall im Zeitschriftenhandel für DM 3,–. Im Abonnement kommt diese junge Elternzeitschrift regelmäßig alle 2 Monate (6 x im Jahr) pünktlich per Post ins Haus. Ohne Mehrkosten. Ein spezielles Abonnements-Angebot macht UNSER KIND auf der gegenüberliegenden Seite.**

**UNSER KIND, von der Schwangerschaft bis zur Schule.**


Vom FÜR SIE-Testinstitut empfohlen

# Mappen und Karteikästchen helfen Ordnung halten




11 *Telefonregister für etwa 888 Telefonnummern. Ein leichter Fingerdruck genügt, und das Fach mit dem gewünschten Anfangsbuchstaben fährt heraus. Zum Beschriften lassen sich die Karten herausnehmen. „confon 2000" gibt es in verschiedenen Farben (ca. 43,– DM. arlac). In den kleinen Karteikasten (ca. 8,90 DM. cardo) passen etwa 300 Karteikarten (100 Stück ca. 2,65 DM), das Abc-Register kauft man extra; ca. 11,– DM. Brause).*

12 *Büroklammer-Kästchen – ein eingebauter Magnet hält die Metallklammern fest. Den clip-star gibt es in verschiedenen Farben (ca. 5,95 DM. arlac). Daneben ein Spitzer für normale und dicke Stifte. Unten im Gehäuse hat eine Klebefilmrolle Platz (ca. 17,50 DM. Bethge/Dux).*

13 *Klebstoff, um Papier, Pappe, Etiketten oder Fotos aufzukleben. Flüssig, in Flaschen (je ca. 3,– DM, liegend Pelikan, stehend Gutenberg); fest als Stift (Pritt, ca. 3,45 DM. Henkel).*

14 *Ordner in verschiedenen Farben und Größen (links ca. 9,50 bis 13,– DM. Elba). Praktisch sind Klemm-Mappen, in die z. B. ungelochte Dokumente abgelegt werden (Mitte ca. 2,95 DM. Elba), und für gelochte Bogen sind Schnellhefter ideal (rechts ca. 2,75 DM. Durable).* ★

Blauer Dunst für Feierstunden

# Räuchermännchens Wachtparade

Ihnen schadet's nicht: Diese Figuren qualmen um die Wette, bis ihnen der Kopf raucht und das Pfeifchen schmurgelt

Aus ihrer Heimat, dem Erzgebirge, wanderten sie aus in alle Welt, diese gedrechselten kleinen Holzkerle, bekannt unter dem Familiennamen Räuchermännchen. Es gibt viele bunte Typen — vom Postboten, fröhlichen Wanderer, Jäger, Nachtwächter und Landstreicher bis hin zum Schornsteinfeger und vielen anderen. Gefüttert mit Räucherkerzchen aus Weihrauch, Myrrhe, Tanne, Lavendel oder Apfel, machen sie Ihnen aromatischen blauen Dunst vor. Ursprünglich soll der Rauch auch böse Geister vertrieben haben — für die, die daran glaubten!
Die Räuchermännchen kosten zwischen 35,— und 70,— D-Mark. Von der Firma Steinbach GmbH, Postfach Nr. 13, 3164 Hohenhameln.

Foto: Petra Stange

# Farbige Reisebegleiter

*Angenehm auf Autoreisen: Fernseher, die auch fern von jeder Steckdose Krimis und Fußball liefern.*

Liebäugeln Sie mit einem Zweit-Farbfernseher fürs Schlafzimmer? Und hätten außerdem gern ein farbiges Heimkino für Wochenendhaus oder Wohnwagen? Dann können Sie mit einem der sechs von uns getesteten Farbgeräte zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Denn der Fernseh-Empfang ist auch dort möglich, wo keine Steckdose vorhanden ist. Die Farbfernseher können an einer 12-Volt-Auto- oder Bootsbatterie angeschlossen werden. Dafür haben sie ein extra Kabel, das man direkt an die Batterie klemmt oder in den Zigarettenanzünder steckt. Vier der von uns getesteten Geräte haben den 12-Volt-Batterie-Anschluß eingebaut. Er ist somit im Kaufpreis enthalten. Zwei Geräte lassen sich nachträglich auf den 12-Volt-Batterie-Betrieb einrichten, entweder mit einem Adapter (Telefunken) oder einem Nachrüstteil (Nordmende).

Der Bildschirm ist groß genug für mindestens zwei Meter Abstand. Auch mehrere Personen können bequem das Programm verfolgen. Je nach Gerät beträgt die Schirmdiagonale etwa 22, 30 oder 34 Zentimeter. Wir haben genau Maß genommen und den bildlosen schwarzen Rand dabei nicht berücksichtigt. Einige Hersteller sind da großzügig und messen ihn mit. Das wirklich sichtbare Bild ist dann einige Zentimeter kleiner.

Die Bildqualität ist bei allen unseren Testgeräten tadellos, wenn sie an die Hausantenne angeschlossen sind. Anders sieht es beim Empfang mit eigener Antenne aus. Wer den Fernseher auf Reisen mitnimmt, muß eventuell mit Schneegestöber auf dem Bildschirm rechnen. In günstiger Empfangsanlage braucht das aber nicht zu sein. Bei unseren Empfangsverhältnissen hatten nur zwei Geräte mit eigener Antenne ein gutes Bild (National, Telefunken).

Der Strombedarf ist bei normalem Bild und Ton durchweg so gering wie bei einer 40- oder 60-Watt-Glühlampe. Nur ein Gerät in unserem Test brauchte 85 Watt fürs Fernsehprogramm, und im Stand-by-Betrieb 24 Watt. Diese sogenannte Bereitschaftsstellung ist nötig für die Fernbedienung. Wenn der Stand-by-Betrieb nicht nach Programmende ausgeschaltet wird, kann das 40,– DM Strom im Jahr kosten. Fernsehen an der 12-Volt-Auto- oder Bootsbatterie sollten Sie nicht übertreiben. Sie gehen das Risiko ein, nicht mehr starten zu können. Je nach Strombedarf des Fernsehgerätes, Ladezustand und Kapazität der Batterie (üblich sind 36 bis 44 Amperestunden), kann die Batterie nach etwa zwei bis sechs Stunden ununterbrochenen Fernsehens zu leer zum Starten sein. Lauter Ton und helles Bild beschleunigen das noch.

Fernsehprogramme lassen sich reichlich empfangen, mehr als heute in vielen Gebieten angeboten werden. Je nach Gerät sind es acht, zwölf oder 32 Programme. Das ist praktisch in Grenzgebieten, wo man Auslandssender empfangen kann.

Die Sender zu finden und zu speichern ist besonders einfach bei Fernsehern mit Sendersuchlauf. Er steuert sie selbständig an und speichert sie. Sie müssen also nicht selbst die Sender feinfühlig an kleinen Rädchen ins Bild „drehen". Ein Gesichtspunkt, der Beachtung verdient, ist die Reparaturfreundlichkeit. Eine Arbeitsstunde kostet immerhin rund 50,– DM. Es ist deshalb sinnvoll, daß das Innenleben des Fernsehers gut zugänglich ist.

**Der Leichteste** *mit etwas über neuneinhalb Kilo. 23-Zentimeter-Bild. Für gutes Bild mit eigener Antenne auf günstigen Empfangs-Standort angewiesen. Maximal zu empfehlende Spieldauer mit 36-Amperestunden-Batterie etwa fünf Stunden. Stromaufnahme an der Steckdose etwa 32 Watt. Zwölf Programme, Sendersuchlauf. Noch reparaturfreundlich gebaut. Maße: 23,5 cm hoch, 33 cm breit, 32,5 cm tief. Zubehör: Ohrhörer.* **Nicht so gut:** *Blecherner Ton. (Sharp C-1001 G, ca. 768,– DM.)*

**Mit Batterie-Kontrolle,** *sie schaltet ab, bevor die Batterie zum Starten zu leer wird. 30-Zentimeter-Bild. Gutes Bild mit eigener Antenne auch bei nicht idealem Empfangs-Standort. Angenehmer Ton. Maximal zu empfehlende Spieldauer mit 36-Amperestunden-Batterie knapp 3 Stunden. Stromaufnahme an der Steckdose etwa 60 Watt. Acht Programme von Hand einzustellen. Reparaturfreundlich. Gewicht etwas über 15 Kilo. Maße: 40 cm hoch, 45 cm breit, 38 cm tief. Zubehör: Ohrhörer.* **Nicht so gut:** *Ungenaue Bedienungsanleitung. (National TC-333 EU, ca. 998,– DM.)*

Fotos: Norbert Radler

## Zu Hause an der Steckdose, unterwegs an der Autobatterie: Diese tragbaren Fernseher bieten ein vollwertiges Farbbild

**Fürs Auto nachzurüsten.** *34-Zentimeter-Bild. Für gutes Bild mit eigener Antenne auf günstigen Empfangs-Standort angewiesen. Angenehmer Ton. Maximal zu empfehlende Spieldauer mit 36-Amperestunden-Batterie knapp drei Stunden. Stromaufnahme an der Steckdose etwa 66 Watt. Acht Programme von Hand einzustellen. Reparaturfreundlich gebaut. Gewicht fast 16,5 Kilo. Maße: 33,5 cm hoch, 49,5 cm breit, 36 cm tief.*
**Nicht so gut:** *hohes Gewicht.*
*(Nordmende Spectra Color portable 3602, ca. 898,– DM, Nachrüstteil für 12-Volt-Batterie ca. 150,– DM plus Arbeitslohn.)*

**Komfortable Fernbedienung.** *Batterie-Adapter (ca. 250,– DM). 34-Zentimeter-Bild. Gutes Bild mit eigener Antenne auch bei nicht idealem Empfangs-Standort. Angenehmer Ton. Maximal zu empfehlende Spieldauer mit 36-Amperestunden-Batterie knapp 2 Stunden. Stromaufnahme am Netz etwa 85 Watt fürs Fernsehen, 24 Watt für Standby. 32 Programme mit Sendersuchlauf. Reparaturfreundlich. Gewicht rund 16 Kilo. Maße: 33,5 x 45 x 37 cm.*
**Nicht so gut:** *relativ großer Strombedarf, hohes Gewicht.*
*(Telefunken PALcolor 2800 supercontrol, ca. 1100,– DM.)*

**Fernseher mit Radio.** *Das Radio hat Mittelwelle und UKW. 23-Zentimeter-Bild. Für gutes Bild mit eigener Antenne auf günstigen Empfangs-Standort angewiesen. Maximal zu empfehlende Spieldauer mit 36-Amperestunden-Batterie etwa fünf Stunden. Stromaufnahme an der Steckdose etwa 32 Watt. Zwölf Programme mit Sendersuchlauf. Gewicht rund 10 Kilo. Maße: 27,5 cm hoch, 26,5 cm breit, 34 cm tief. Zubehör: Ohrhörer.*
**Nicht so gut:** *Leicht blecherner Ton. Nicht besonders reparaturfreundlich gebaut.*
*(Philips Philitina Color 1100, ca. 1000,– DM.)*

**Braucht am wenigsten Strom** *bei Batterie-Betrieb. Maximal zu empfehlende Spieldauer mit 36-Amperestunden-Batterie knapp sechs Stunden. 22-Zentimeter-Bild. Für gutes Bild mit eigener Antenne auf günstigen Empfangs-Standort angewiesen. Stromaufnahme an der Steckdose etwa 40 Watt. Acht Programme von Hand einzustellen. Batteriekabel mit Stecker. Gewicht knapp 10 Kilo. Maße: 31,5 cm hoch, 27,5 cm breit, 35 cm tief.*
**Nicht so gut:** *Blecherner Ton. Nicht besonders reparaturfreundlich gebaut. (Mitsubishi CB-100 G, ca. 898,– DM.)*

★

**Hautprobleme?**

**Berufsbedingte Reizungen?**

Dann empfiehlt sich schonendes und reizloses Waschen mit RESDAN seifenfrei. Denn dieses neue Waschsyndet reinigt porentief, ohne den natürlichen Schutzmantel der Haut anzugreifen. Wirkt antibakteriell, beugt Hautunreinheiten vor und fördert die Regeneration angegriffener Haut mit dem Hautvitamin D-Panthenol.

In Apotheken RESDAN löst Hautprobleme

**RESDAN**
**seifenfreies Waschstück**

**Kappe auf, nur ein Strich – und dann klebt es sicherlich!**

**Wenn's Papier betrifft: Pritt Klebestift.**

# FÜR SIE Hausbuch '81: Und die lästige Sucherei nach losen Notizblättern hört auf!

## Für DM 5,90 erhalten Sie:

● einen übersichtlichen Tages-, Monats-, Jahres-Kalender ● ein Adreß- und Telefon-Register ● ein Einnahmen- und Ausgabenbuch ● eine Koch- und Backrezept-Sammlung ● einen Tiefgefrier- und Einmach-Plan ● ein Diät-Buch ● eine umfassende Kalorien-Tabelle ● einen Erste-Hilfe-Kursus für den Hausgebrauch ● eine Hausapotheken-Übersicht . . . und . . . und . . . und . . .

**Das FÜR SIE Hausbuch '81 spart Zeit, Geld und viel Arbeit! Und das ein ganzes Jahr lang.**

## Coupon

Bitte, senden Sie mir portofrei
. . . . . Exemplare FÜR SIE Hausbuch '81 zum Preis von je DM 5,90.
(Geld, Scheck oder Briefmarken lege ich bei.)

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

An Jahreszeiten-Verlag GmbH, Vertriebsleitung FÜR SIE, Postfach 60 12 20, 2000 Hamburg 60 FS 25/80

Ausfüllen, ausschneiden, ab zur Post!

Sollte das FÜR SIE Hausbuch '81 vorübergehend nicht bei Ihrem Händler vorrätig sein, dann bestellen Sie es bitte mit diesem Coupon. Oder mit unserer Bestellkarte, die Sie über der Teilnehmerkarte zum FÜR SIE Einkaufs-Quiz finden.

FÜR SIE löst Ihre Wohnprobleme

# Aus einer kahlen Diele wird ein wohnlicher Empfang

Mit wenig Mitteln und einer guten Idee läßt sich so ein Flur schnell und vorteilhaft umbauen

**Kahl und abweisend sieht das Treppenhaus aus. Hier soll es von Grund auf anders werden.**

## Frage:

Unsere Diele gefällt uns ganz und gar nicht. Die Skelett-Konstruktion des Treppenaufgangs wirkt so nackt und unfreundlich, der Heizkörper ein wenig verloren an der langen Wand, und der Garderobenständer ist viel zu klein. Wie kann man den ganzen Raum wohnlicher und einladender gestalten?

## Antwort:

Wir schlagen vor, den Treppenaufgang und -abgang in den Keller durch eine Leichtbauwand mit Tür und einen Schrankeinbau abzuteilen. Es empfiehlt sich, die „freihängende" Treppe von unten dicht zu machen. Das Stahlgeländer kann entfernt werden, weil jetzt nur ein Handlauf genügt, der rückseits des Schrankes und der Wandabtrennung anzuarbeiten ist. Vielleicht kann dazu der alte Holzhandlauf verwendet werden; sprechen Sie darüber doch mal „vor Ort" mit einem Tischler.

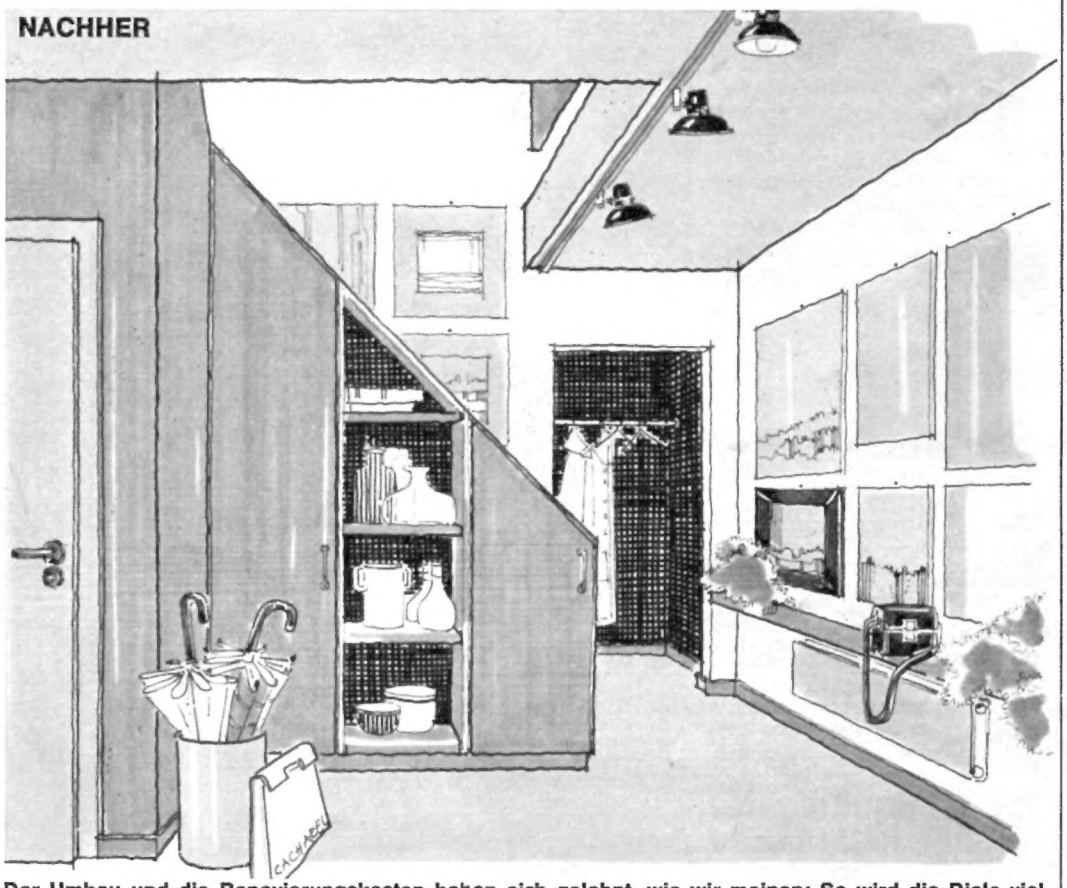
Der Schrank, für Pullover, Schals und Handschuhe gedacht, hat zur Belebung in der Mitte ein offenes Regalteil für dekorative Vasen, Krüge und anderes. Sie erhalten mehr räumliche Spannung, wenn Sie die neue Wandnische dunkler oder farbenfroher streichen oder tapezieren als die übrigen Wände – die sollten, wegen der galerieartigen Bildergruppierung als Hintergrund schlicht hell und neutral sein.

Und nun zur Beleuchtung. Mit den an einer Stromschiene per Adapter eingeklinkten Strahlern lassen sich die Bilder punktuell, ganz individuell und reizvoll anstrahlen. Die Totalausleuchtung einer Bilderwand ist nicht ratsam. – Unten, über dem Heizkörper, macht sich ein wandlanges Bord recht gut als Handschuh- und Taschenablage.

Nicht groß umgebaut zu werden braucht die Garderobenecke, einige kleinere Veränderungen genügen. Die Garderobennische erhält, damit sie sich optisch abhebt, eine dunkle Uni- oder Kleinmustertapete (dieselbe auch für die Regalrückwand). Außerdem ist eine Garderobenstange effektiver als der Garderobenständer, weil sich daran – noch dazu ordentlich auf Bügeln – viel mehr unterbringen läßt.

Unsere Raumskizze zeigt, daß die Diele mit den entsprechenden Umgestaltungs - Vorschlägen viel wohnlicher wirkt als das kahle Treppenhaus vorher.

**Wilfried Köhnemann, Architekt BDIA, und sein Team beraten Sie. Wenn Sie ein Wohnproblem haben, beschreiben Sie es kurz, legen Sie ein Foto, einen Grundriß oder eine genaue Skizze mit Maßen bei. Auch Farbproben helfen weiter. Da wir nicht jeden Brief im Heft beantworten können, fügen Sie bitte Rückporto bei. Unsere Anschrift: FÜR SIE-Wohnredaktion, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60, Stichwort: „Wohnproblem".**




**Der Umbau und die Renovierungskosten haben sich gelohnt, wie wir meinen: So wird die Diele viel besser genutzt und wirkt bestimmt wohnlicher für den Eigentümer und einladend für jeden Gast.**

# Die nächste FÜR SIE hilft bei den letzten Weihnachts-vorbereitungen

## Schmücken fürs Fest

Für die festlichen Stunden daheim ein paar Anregungen zum Schmücken: Bunte Transparentbilder fürs Fenster, stimmungsvolle Tischdekorationen, Geschenkverpackungen und, und, und . . .

## Eilige Geschenke unter 100 Mark

Jetzt wird's Zeit, wenn Sie noch keine Geschenke für Ihre Lieben haben. Unser großer Sonderteil im nächsten Heft hilft Ihnen, etwas Passendes zu finden. Lauter Geschenkvorschläge unter 100 Mark.

## Die schnelle Weihnachtsküche

Schnelle, aber feine Rezeptvorschläge, damit Sie an den Festtagen nicht nur in der Küche stehen.

## Nähen: Edles für kleine Feste

Abendanzug und Abendkleid im FÜR SIE-Stil selbstgenäht.

## Stricken: Schöne Winterpullis

Eine große bunte Auswahl an schönen warmen Winterpullovern, die auch für den Übergang geeignet sind. Lauter Pullis zum Kaufen und zum Selbermachen nach genauen Anleitungen im Heft.

## Das nächste Heft, FÜR SIE Nr. 26, gibt's ab 4. Dezember überall zu kaufen

## Ein Titelbild zum Nachmachen

Das Titelbild der nächsten FÜR SIE, eine winterliche Landschaft, können Sie nachsticken – als Wandschmuck, als Decke zum Beispiel. Wie's gemacht wird, im nächsten Heft!

Außerdem im nächsten Heft:
● **Geld:** Was bringt die Steuerreform für die Arbeitnehmer?
● **Rezepte:** Nach den Feiertagen ein paar Pfund abnehmen ● **Kinder:** Geeignete Kinder- und Jugendbücher für den Gabentisch

Silencehotel Landgasthof Hirsch Ebnisee, Schwäb. Wald

# »Schassberger's Hirschkeule« im Landgasthof Hirsch. Dank Biskin ein kapitaler Hochgenuß.

Seit 1758 liegt mitten im Schwäbischen Wald, romantisch am kleinen Ebnisee der Landgasthof Hirsch. Die ehemalige Herberge der Kgl. Württembergischen Flößereidirektion befindet sich seit sechs Generationen in Familienbesitz. Hier verbinden sich gastronomische Tradition, bodenständig-deftige Genüsse und die kulinarische Kreativität der »neuen Küche«.

Die Karte verrät dem verwöhnten Gast, daß ihm im Hirsch nur Tagesfrisches in ausgesuchter Qualität serviert wird.

Küchenmeister Ernst-Ulrich Schassberger über seine »gekräuterte Hirschkeule«: »Gerade bei Wild kommt es darauf an, den typischen Eigengeschmack des Fleisches zu erhalten. Das gelingt am besten mit einem geschmacksneutralen Bratfett. Also mit Biskin.«

## Chefköche wissen: So gelingt es mit Biskin.

BF 26/80

Unverwechselbarer
Genuß:
Melitta Filterkaffee
aroma-intensiv!
460
Aroma-intensiv.
Was haben Sie davon?
aroma-intensiv
Die Gewißheit, daß Melitta Filterkaffee Tasse für Tasse unverwechselbaren Kaffee-Genuß bietet. Denn wir tun alles, damit sich das kostbare Aroma von Melitta Filterkaffee intensiv entfaltet: Wir verwenden Kaffee aus den besten Anbaugebieten. Wir mischen mit besonderer Sorgfalt. Wir rösten bei Idealtemperaturen. Wir mahlen kühl und filterfein. Genießen Sie Melitta Filterkaffee: ein unverwechselbarer Genuß.
Melitta Auslese.
Die Spitzensorte von Melitta.
Melitta Filterkaffee. Von Experten für Genießer.
VIERSTERN
AUSLESE
500g
Melitta
KAFFEE